Miguel Ángel Montoya • Carmen Elena Sol

Autoestima

Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y Desarrollo Humano



El libro muere cuando lo fotocopian

Amigo lector:

La obra que usted tiene en sus manos es muy valiosa, pues el autor vertió en ella conocimientos, experiencia y años de trabajo. El editor ha procurado dar una presentación digna a su contenido y pone su empeño y recursos para difundirla ampliamente, por medio de su red de comercialización.

Cuando usted fotocopia este libro, o adquiere una copia "pirata", el autor y el editor dejan de percibir lo que les permite recuperar la inversión que han realizado, y ello fomenta el desaliento de la creación de nuevas obras.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor, además de ser un delito, daña la creatividad y limita la difusión de la cultura.

Si usted necesita un ejemplar del libro y no le es posible conseguirlo, le rogamos hacérnoslo saber. No dude en comunicarse con nosotros.

Editorial Pax México



Av. Cuauhtémoc 1430
Col. Santa Cruz Atoyac
México, D.F. 03310
Teléfono: 5605 7677
Fax: 5605 7600
editorialpax@editorialpax.com
www.editorialpax.com

Primera edición
ISBN 13 dígitos: 978-968-860-604-9
ISBN 10 dígitos: 968-860-604-9

Con todo nuestro amor

Miguel Ángel:

Miguelito ✝

Luis Fernando

Alejandra

Sofía

Carmen Elena:

Verónica

Viviana

Índice

Prólogo

Carmen y Miguel Ángel —sobre todo este último, con quien he tenido más cercanía— han aprendido a reconocer y manifestar su propia vida en el camino de la búsqueda de la propia identidad de manera inquieta y siempre activa. La idea que destacan es señalar al ser humano sus metas vitales y las vías para alcanzarlas.

Entre líneas se traslucen dos mentes observadoras, además de una intensa reflexión acerca de las experiencias transformadoras en las cuales profundizan para convertirlas en la búsqueda que realiza el individuo de su propia identidad, con el fin de alcanzar una autoestima satisfactoria mediante la autoaceptación.

Los autores hablan de las áreas psíquicas a partir de las experiencias externas, conscientes y más comunes, hasta las vivencias más hondas a las que no siempre se puede nombrar.

En el desarrollo del libro es posible observar los diferentes niveles, desde afirmaciones cotidianas, pasando por algunos principios de las ciencias psicológicas, hasta analogías, cuentos y metáforas. Integran bloques que conducen a tocar sentimientos, crear imágenes y emociones, así como las ideas semiconscientes, incluso reflexiones de tipo valoral.

En esta mezcla ponen de manifiesto ciertas regularidades en la operación mental que orientan a la posibilidad de incrementar la autoestima como algo constante, aunque algunas veces sea considerada como un aspecto incomprensible e inasible.

Sólo aquello que es natural y se encuentra en el alma constituye una de las bases de nuestra experiencia. Una arraigada tendencia a la autorrepresentación puede ser integrada, mediante algunas claves aquí ofrecidas, que ayudan a obtener la autodirección.

El contenido de esta obra, al alcance de todos, puede ser el instrumento que permita la búsqueda de quienes desean establecer un compromiso con su crecimiento personal mediante el incremento de la autoestima, finalidad de amexi.

Más que un libro técnico, éste es un manual, un camino para quienes andan tras las formas o los modos para impulsar su trabajo personal; para quienes asumen la responsabilidad de dar vida a su propia dignidad personal y amarse a sí mismos de manera responsable.

Como señalan los autores, si está en tus manos, ése puede ser el primer paso.

Rosa Larios Novela

Presentación

¿Por qué escribir un libro sobre autoestima?

Escribir un libro ha constituido un anhelo desde hace bastante tiempo, quizás en la evocación de que resultará importante dejar por escrito las reflexiones y ejercicios que durante bastante tiempo hemos venido trabajando y realizando en los diversos cursos que impartimos.

Definir nuestras razones para escribir un libro es el primer paso. Nuestro objetivo es ofrecer una herramienta práctica que impulse la autoestima de quien entre en contacto con él. Una herramienta que pueda en definitiva contribuir a una elevación de la autoestima, un texto de fácil lectura, sencillo, que contemple elementos teóricos, pero que fundamentalmente pueda ofrecer elementos prácticos para crecer y desarrollar nuestra autoestima.

Es también una forma de impulsar el quehacer de amexi, una asociación dedicada a estimular e investigar la autoestima. Dicha asociación surgió para atender los signos de baja estima que los tiempos actuales nos muestran a las personas.

Consideramos, además, que el tema de la autoestima constituye la columna vertebral del desarrollo personal y

que, de trabajarlo de forma profesional, lograremos vivir mejor y con mayor plenitud.

¿Desde qué postura escribir el libro?

En una ocasión escuchamos de un famoso escritor: "Escribo por que creo que tengo algo que decir. Describo mi visión sobre el tema y al hacerlo procuro que no entre en juego mi yo. Desde esta perspectiva acepto que a algunos les ayude y guste y que a otros no. Sólo describo lo que pienso, siento y hago".

Es lo mismo que nosotros deseamos hacer. Sólo buscamos escribir sobre lo que pensamos, sentimos y hacemos respecto al tema de la autoestima.

A ti, lector que entras en contacto con nuestro escrito, deseamos decirte que ésta es una ruta, no la única, sino una más. Es el medio por el cual deseamos ofrecer nuestras reflexiones, junto con algunas técnicas prácticas para impulsar y desarrollar la autoestima, con el mejor de los deseos de que te sea de utilidad, ratificando nuestro interés por hacer de este libro una oportunidad de encuentro contigo y que por medio de él nos sumemos a tu búsqueda.

El hecho de que este libro esté en tus manos nos habla de este deseo en ti. Este es el primer paso para obtener lo que deseas, te felicitamos por ello.

¡Este es el camino para disfrutar ser más tú mismo!

La importancia de la autoestima

Buscando

El hombre aquel se había pasado la vida buscando; como todo buscador, iba de un lado a otro: en ocasiones encontraba algo y en otras nada. Quizás ésa sea la misión de alguien que busca.

Una tarde, cansado de caminar, el buscador se dispuso a entrar a una nueva ciudad; algo le decía que en ella encontraría respuesta a alguna de sus preguntas; sin embargo, antes de entrar le atrajo una hermosa colina verde, con cuidados árboles y bellas flores. Así, atendiendo a la atracción que esa colina ejerció sobre él, se dirigió hacia ella.
Se encontraba descansando recostado en el pasto cuando vio cerca de él una piedra que tenía una inscripción que decía: "Anasif, vivió cuatro años, tres días".

Entonces pensó: es la tumba de alguien que murió realmente joven. De pronto, se dio cuenta de que aquella no era la única piedra, sino que, como la anterior, todas tenían una inscripción; enseguida recorrió varias tumbas y lo que descubrió le asustó y le llenó de rabia: todas las piedras tenían un nombre y la edad en que las personas habían muerto. Su ira provenía de descubrir que en el cementerio no había personas adultas: quien más tiempo tenía había sido enterrado a los 11 años, cinco días y cuatro horas.

Ante ello, el buscador se puso a llorar. No era posible; ¿qué maldición había caído sobre aquel pueblo?, se preguntó. Su llanto se convirtió en un grito de lamento.

Al verlo tan abatido, un hombre que caminaba por el cementerio, probablemente el panteonero, le preguntó:

—¿Le pasa algo, amigo?, ¿se encuentra llorándole a algún familiar? —a lo que el buscador le respondió:

—Lloro por encontrarme con un cementerio donde todos los muertos son niños. Dígame, ¿cuál es la maldición que pesa sobre este pueblo?

El panteonero sonrió y dijo:

—Amigo, si llora por eso, despreocúpese; en realidad no son niños. Las fechas que ve en las tumbas son producto de que, al morir, los habitantes de este pueblo tenemos por tradición anotar el tiempo que las personas vivieron felices. Todos los habitantes llevamos una pequeña libreta en el bolsillo, en la cual anotamos los días en que vamos siendo felices. Apuntamos los cumpleaños, el nacimiento de nuestros hijos, las expresiones de amor y el tiempo exacto de todo lo que nos hace felices. Cuando alguien muere, la comunidad busca la libreta y se suman todos los tiempos, y se inscribe en su lápida al sepultarlo. Creemos firmemente que sólo merece llamarse vida a los momentos en que uno fue feliz.

El buscador se quedó pensando y, después de un momento, dijo con una sonrisa: "mi búsqueda ha sido recompensada".

....

Primero queremos darte la bienvenida a este espacio de reflexión y felicitarte por asomarte a este tema tan importante: la autoestima.

Que tengas este libro en tus manos es un signo de que te encuentras en la búsqueda... ¡qué bueno que lo hagas!, porque, como dice el refrán: "El que busca encuentra" y hoy es un buen día para asomarte al importante tema de la autoestima.

Mantén esa actitud de búsqueda, pero si sólo es curiosidad, te invito a que amplíes esta perspectiva y la pongas en el terreno del conocimiento propio y de hallar las respuestas acerca de quién eres, qué haces con tu vida y cómo hacer de ella una experiencia más rica, más feliz, más significativa. ¡Por eso, va para ti un aplauso!

Existe un sinnúmero de definiciones sobre la autoestima, qué es y qué no. Son muchos los libros dedicados a este tema y a sus numerosos elementos teóricos. También nosotros deseamos exponer nuestra forma de entender el término *autoestima*.

Inicialmente diremos que la autoestima puede ser descrita como la capacidad o actitud interna con que me relaciono conmigo mismo y lo que hace que me perciba dentro del mundo, de una forma positiva o bien con una orientación negativa, según el estado en que me encuentre.

Si nos preguntaran –y respondiéramos de forma libre– ¿qué es la autoestima?, diríamos que es un acontecimiento

interior, un movimiento que ocurre en todo nuestro ser y que nos hace vivir de determinada manera.

Si deseáramos describir la autoestima metafóricamente, contaríamos el siguiente relato acerca de una comunidad budista:

> La comunidad se reunía por las mañanas y las tardes en torno a un gigantesco Buda de oro, en derredor del cual giraba la vida de la comunidad. Un día llegó a oídos de la comunidad que cerca de la aldea se estaban realizando invasiones y estaban siendo invadidos y sacrificados todos los pobladores.
>
> Alarmada, la comunidad reflexionó para tomar la mejor decisión; fue así que decidieron la conveniencia de abandonar la aldea, aunque se encontraron con el problema de que no podrían llevar al Buda de oro por el peso que representaba su gran tamaño.
>
> Ante esto decidieron que lo más conveniente era cubrirlo de lodo, de tal forma que los ojos de los invasores no distinguieran la naturaleza íntima del Buda. Así, pusieron manos a la obra y lo cubrieron con una gran cantidad de capas de lodo; después huyeron.
>
> Cuando los invasores llegaron, sólo encontraron una aldea vacía y un templo con un Buda de lodo.
>
> Pasados los años terminó la invasión y una nueva comunidad, producto de la descendencia de la comunidad que había huido, regresó a la aldea.

> La nueva comunidad comenzó a celebrar sus ritos religiosos en torno a aquel Buda.
> Una tarde, el monje que hacía el aseo del templo vio brillar algo en la frente del Buda de lodo; con curiosidad se asomó: se dio cuenta de que el tejado tenía un pequeño agujero, por lo cual supuso que en los tiempos de lluvia había estado cayendo una gota de agua y deslavado la frente del Buda. Ante ello, el monje se dijo: algo brilla dentro del Buda.
> El descubrimiento llamó tanto la atención del hombre, que agrandó el orificio y, al hacerlo, se dio cuenta de que brillaba aún más, llamó entonces a su comunidad y entusiasmados, juntos empezaron a quitar las capas de lodo que cubrían al Buda; luego de quitar el ultimo trozo de lodo, se maravillaron al encontrar a un Buda de oro resplandeciente.

En ocasiones nuestra vida se encuentra, al igual que el Buda, cubierta por un sinnúmero de capas de lodo, que nos han ido cubriendo, conforme nos hemos ido olvidando de la persona valiosa que hay dentro de nosotros. Sólo hasta que tomamos conciencia y redescrubrimos nuestro valor como personas únicas e irrepetibles, podemos pasar del "lodo" al precioso material del cual estamos todos formados.

La búsqueda de nosotros mismos y la ulterior valoración de nuestra persona constituyen el resultado de una búsqueda y trabajo por conseguir autoestima.

¿Dónde radica la importancia de la autoestima?

En definitiva, su importancia reside en que ella constituye la plataforma desde la cual proyectamos las diversas áreas de nuestra vida.

Si me considero valioso, puedo lanzarme a ser más creativo, más productivo, mantener relaciones más saludables y, en consecuencia, disfrutar más de la vida.

Si aceptamos que la autoestima constituye ese ámbito a partir del cual nos proyectamos, resulta evidente la importancia que tiene trabajar para mejorarla.

Me queda claro –espero que a ti también–, que la pesquisa de cómo vivir mejor y ser felices es una tendencia inherente a los humanos en la cual cada uno tiene su forma única de lograrlo.

Desgraciadamente, en muchas ocasiones esta búsqueda de la felicidad está centrada en elementos externos: buscamos fuera lo que en realidad debemos buscar dentro; es preciso volver los ojos hacia uno mismo, escudriñar de qué estamos hechos, aceptar nuestros descubrimientos y orientarnos a ser la persona que estamos llamados a ser.

La búsqueda de la felicidad, como tendencia real en el ser humano, puede encontrar respuesta en la autoestima, que quizá sea la forma más directa de alcanzarla. Será por ello que en alguna ocasión el filósofo griego Aristóteles

dijo: "*la felicidad es estar contento con uno mismo*". Dicho de otra manera, la felicidad consiste en poder disfrutar, aceptar lo que eres y lo que tienes. La felicidad es esta tendencia natural que quizás Dios o la vida ha sembrado en nosotros. Si te has cansado de buscarla fuera, quizás valga la pena encontrar la ruta que conduce a ella, ésa que se conecta con nuestro interior.

Centrar esta búsqueda fuera de nosotros nos conduce al vacío, a la frustración. Hay que recordar que lograr la felicidad es la gran utopía del ser humano, hacia ella tendemos, hacia ella caminamos. ¡La felicidad es más un camino que un punto de llegada! Y hay que recordar que el primer punto de ese camino es entrar en contacto con ese caminante que eres tú mismo y aceptar como camino la vida misma; puedes recorrer las rutas cual viajero que eres. Cuando lo logras, experimentas una integración cada vez más total, vives un proceso permanente de autoconocimiento, autoaceptación, autoaprecio. Para entonces, *¡qué importa llegar si ya disfrutas el camino!*

La autoestima es la ruta que nos permite lograr lo que deseamos en relación con nosotros, con nuestras relaciones significativas y en torno a nuestro quehacer profesional. Debemos recorrer el camino para hacerlo nuestro, es necesario comprometernos con el cambio, necesitamos decidirnos a actuar, no basta con querer, es imprescindible ponernos en marcha.

Habremos de conocer y reconocer la estructura de nuestra personalidad, porque si para ti es importante la autoestima (como considero que lo es) resultará importante poder conocer la forma de alcanzarla. Para ello, nada mejor que comprender cómo te encuentras conformado(a). Los psicólogos decimos que la estructura de la personalidad es creada a partir de las primeras etapas de nuestra vida, que en ella se reciben los primeros mensajes de las personas que fueron o son significativas para nosotros. Como nuestros padres, que alimentaron un concepto acerca de nosotros; las personas que nos rodean, que nos dicen "cómo les parecemos" y emiten juicios sobre nosotros en momentos en que carecemos de los elementos suficientes para poner en duda tales juicios y evitar hacerlos nuestros. Sin saberlo, creemos lo que los demás opinan sobre nosotros, pensando que somos lo que dicen.

La estructura de nuestra personalidad, es el acumulado de las experiencias personales, de las grabaciones que después se transformarán en creencias acerca de nosotros y de nuestro entorno sociocultural.

La estructura de nuestra personalidad es el andamiaje, el esqueleto que nos hará movernos hacia tal o cual dirección. Si corrimos con la suerte de generar en nuestra vida una estructura positiva acerca de nosotros, estaremos avanzando, pero, si por causas del destino, esta estructura de personalidad ha sido producto del maltrato, de la no-

aceptación, de las críticas y del desprecio, es probable que nos encontremos viviendo con una autoestima baja, con una autoimagen pobre de nosotros mismos. Sin embargo, aun así, el primer paso es aceptar, dejar de vivir en el pasado, dejar de lamentarse y ponerse en marcha para recorrer el camino; ir a la búsqueda de la propia felicidad.

La importancia de la autoestima estriba en que cuanto yo me aprecio y me quiero, en igual medida disfruto de lo que me rodea. Disfrutar más de la vida trae como consecuencia que los demás nos disfruten y, como nosotros, aprendan a vivir con autoestima.

La autoestima nutre, nos beneficia y ayuda a que gocemos los entornos o las situaciones en que nos encontramos. La importancia de la autoestima está en que es el elemento que contribuye a disfrutar lo que es nuestra vida. Trabajarla de manera comprometida nos permite el desarrollo integral de nuestra persona, ese componente biológico, psicológico, social y trascendente. Nos permite vivir mejor.



¿Dónde habita la autoestima?

El hombre de Chiapas

El hombre de Chiapas malgastó toda su herencia en juegos, borracheras y mujeres. Se encontró rodeado de supuestos amigos; mientras hacía esto, le salían conocidos por todos lados. Sin embargo, fue tanto su derroche que llegó el momento en que se quedó sin nada.

Buscó a los supuestos amigos y todos le dieron la espalda; llegó a sentir hambre y nadie le ofreció siquiera un taco.

Una noche, mientras dormía, después de llorar su pena, soñó una voz que le decía: "ve a Chihuahua, ahí encontrarás tu riqueza". Así, el hombre se puso en marcha, porque a pesar de ser derrochador, era alguien que creía en sus sueños.

Después de muchas travesías, llegó a Chihuahua, pero como no tenía dónde hospedarse, medio construyó una casa de campaña en un baldío y ahí durmió. Sin embargo, al celebrarse una fiesta en la casa de al lado, hubo un robo. Los dueños, alarmados, llamaron a la policía, la cual, al no encontrar nada, detuvieron al infortunado hombre de Chiapas, a quien acusaron de que probablemente él era el ladrón.

Por la mañana, cuando llegó el juez, el hombre de Chiapas le platicó su sueño y de cómo, por seguirlo, había llegado

a Chihuahua. El juez se rió de él hasta el cansancio y le dijo que era un necio.

—Imagínate, si yo hiciera caso a los sueños, ¿dónde estaría? Sin embargo ve: soy un hombre próspero, debido a que no hago caso a los sueños. Hace tiempo —añadió— sueño con un tesoro que existe debajo de una fuente que se encuentra en el centro de un patio, con tales características, en una casa ubicada en Chiapas. Imagínate si hiciera caso a esas patrañas.

Así que el juez, después de sacarlo de la cárcel, le obsequió unas monedas para que regresara a su lugar de origen.

El hombre de Chiapas salió de la cárcel saltando de alegría y de inmediato se dirigió a su estado natal: ¡La casa que el juez había descrito en su sueño era aquella en la que él vivía!

¡Qué paradoja! En ocasiones buscamos fuera lo que tenemos en casa. Busca tu tesoro en ti mismo.

Para reflexionar de forma efectiva sobre este tema, imaginemos que eres un amigo(a) frente a nosotros, quien demuestra interés. Quieres saber dónde habita la autoestima.

Deseamos reflexionar junto contigo y clarificar si la autoestima tiene o no un lugar específico dentro de nosotros. Así, retomando el cuestionamiento del tema, primero que nada diremos: "*La autoestima no es una cosa, es*

decir, no es un objeto, como una silla o este libro", pues dichos objetos tienen un lugar en el espacio.

La autoestima se encuentra en ningún lugar y en todos. Forma parte de nosotros e influye en cada parte de nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro modo de actuar y pensar acerca de nosotros mismos y de los demás.

La autoestima se instala de forma misteriosa en nuestra vida. Desconocemos la ruta precisa que sigue para que la experimentemos como se presenta. Se introduce en mi vida como producto de la introyección que voy teniendo acerca de lo que creo y de lo que los demás opinan de mí, y a partir de esa idea que los demás tienen, voy haciéndome una imagen acerca de mí mismo y la instalo en lo que después será mi identidad.

¿En qué parte se instala la autoestima? De alguna manera se fija en el cerebro, lugar donde quedaron grabadas un sinnúmero de imágenes, palabras, y sensaciones que, aunque quizás hayan sido olvidadas, quedaron alojadas en lo que llamamos la mente inconsciente y desde ahí gobierna nuestra vida.

Ciertamente, al afirmar que la autoestima se encuentra en ningún lugar y en todos, decimos que definirá el ambiente de toda nuestra vida, pues nos abarca de manera total. Si nuestra autoestima es alta, ¡estaremos muy bien!, podremos vivir desde un enfoque positivo y propositivo en relación con nuestra vida. Pero si es baja, afectará nuestra

manera de ver tanto a nosotros como a los demás y a todo lo que nos rodea; por consiguiente, para vivir felices tendremos una tarea pendiente: impulsar nuestra autoestima.

Decimos también que la autoestima es un aspecto interior más que exterior, es decir, habita dentro de nosotros y se manifiesta por medio de microacontecimientos.

En ocasiones, al interactuar con otras personas, me experimento de diversas maneras y por medio de sensaciones manifiesto mi autoestima como una experiencia sensible en mi cuerpo; en ocasiones me siento cómodo o incómodo conmigo, lo cual he detectado muchas veces mediante los procesos de los que no soy del todo consciente, los cuales manifiesto al exterior por medio de conductas que forman parte de la estructura de mi personalidad.

Esto va a determinar la manera como me relaciono con los demás, cómo interactúo en mi entorno laboral y familiar, además de la manera en que me vinculo conmigo mismo y con todo lo que hago.

¿Qué es una estructura?

Es lo que soporta. Por ejemplo, si habláramos de una casa, diríamos que serían las varillas, el cimiento, las columnas que sostienen los diversos muros y toda la construcción de la casa.

Cuando decimos que la autoestima es la estructura de nuestra personalidad, decimos que es a partir de ésta que

nos sostenemos como individuos: eres algo más que tu nombre: *eres tu autoestima*, sea alta, baja o media.

Cuando decimos autoestima baja o alta parece que uno alcanzara niveles y, una vez alcanzados, ahí se quedara.

Desde mi punto de vista, diría que cada uno aprende a ir modelando la autoestima, es decir, yo establezco una relación conmigo mismo. Ciertamente, habrá ocasiones en que, como producto de ese vaivén que la vida nos presenta, tengamos momentos en los cuales nos perdamos en la búsqueda del propio aprecio. Sin embargo, si conocemos el camino, podremos retomarlo y fortalecer nuestra estructura. Por ejemplo: si deseo llegar a Chiapas me resultará más fácil si conozco el camino, si de antemano sé que queda hacia el Sur y tomo determinada carretera o puedo realizar el viaje abordando determinado autobús. De ahí la importancia de conocer el camino.

De igual manera, cuando decimos que la autoestima habita en nosotros, es de suma importancia conocer ese camino, es decir, conocernos íntegramente, saber quiénes somos para así entrar a la casa donde habita la autoestima: *nuestra interioridad*.

Sólo retomando el camino de la autoestima de forma natural podremos hacer frente a los diversos vaivenes que la vida diaria nos presenta.

Como hemos dicho, la autoestima (ya sea alta o baja) va formándose como una consecuencia de las creencias que te-

nemos, sobre todo las que tienen una relación directa con nosotros.

El poder de una creencia es determinante; nos lleva a ser y actuar de cierta manera. Cuando esta creencia es en relación con uno mismo, decimos que nos define, nos determina para ser la persona que pensamos que somos. Sin embargo, resulta sumamente importante preguntarnos si todo lo que creemos es real, pues la base de un sinnúmero de creencias no se encuentran fundamentadas en la realidad ni tienen un sustento verídico, sino que más bien, es la introyección que hacemos acerca de nosotros mismos que, independientemente de que tengan un factor de veracidad, llegamos a vivirlas como si en realidad lo fueran.

De ahí que las creencias que introyectamos a lo largo de nuestra vida como producto de la relación que sostuvimos con nuestros padres o con otras personas significativas, de alguna manera nos influyen, mas no nos determinan. Si lo hicieran, estaríamos condenados al fracaso, imposibilitados para plantearnos siquiera la orientación al cambio.

De modo tal que somos hijos de nuestra historia, de nuestras grabaciones. Cuando fuimos niños, no tuvimos los elementos para poner en duda algunos de los mensajes que recibimos acerca de nosotros; éstos entraron y se convirtieron en creencias.

Cuando las creencias se agrupan, se convierten en bloques, en sistemas de razonamientos que definen nuestra identidad.

¿Qué es la identidad?

Es lo que digo que soy y la manera en que me defino. En ocasiones no verbalizamos de manera consciente esta definición, es decir, no la tenemos clara aún para nosotros mismos, pero podemos ir detectándola cuando realizamos afirmaciones como: "soy muy torpe", "si yo tuviera… ", "no puedo", etcétera, con lo cual vamos mostrando un perfil, una identidad orientada a la devaloración o hacia la valoración, según sea el caso.

Lo importante es que no seamos fruto de la causalidad, un producto que ha sido moldeado por fuerzas de las que no hemos tenido control. Es importante que nos acerquemos a una reflexión acerca de la autoestima, la cual nos permita orientarnos hacia donde deseamos dirigirnos.

¿Podemos decir que la persona puede cambiar? En definitiva: SÍ. Hay un refrán que habría que desafiar cuando se le aplica a una persona: "*árbol que crece torcido, jamás su tronco endereza*". Nosotros decimos: "*persona que crece torcida, tiene siempre la posibilidad de rectificar su camino*", así el refrán del árbol, NO aplica para el ser humano, porque estamos llamados a la toma de conciencia, a un conocimiento, a reeducarnos y reaprender, a desafiar esas creencias para conformar una identidad que nos permita disfrutar más, *y a vivir mejor.*

No cabe duda que la autoestima se vincula de manera significativa con las sensaciones internas, que día con día experimentamos. Puedes evocar momentos en donde quizá te has asomado a una reunión o tal vez al encuentro con un desconocido y experimentas un sinnúmero de sensaciones que te hacen sentir incómodo: ¿cómo seré visto?, ¿qué opinarán de mí los que están allá en el rincón susurrando? ¿estarán refiriéndose a mí?, es decir, en muchas ocasiones estoy muy orientado a leer los elementos externos e introyectarlos; en ese sentido necesito tomar conciencia de que hay múltiples sensaciones internas que están enviando mensajes a mi persona, y que estas sensaciones pueden ser de relajación, o pueden ser de tensión.

Una persona orientada a vivirse con una mayor autoestima (cuando hay una aceptación de sí mismo) de alguna manera fluye más, se muestra tal cual es, no tiene que presentar una fachada. Entonces, su sensación interna será de comodidad, pues puede permitirse fluir, caminar, moverse en el mundo sin buscar esconderse o sin mostrar su mejor "perfil", sin importar lo que piensen, digan o hagan los demás.

Cuando no es así nos vamos "acartonando"; nuestra personalidad quizás tienda a hacerse más rígida, porque existe el temor a fallar, porque uno cree que va a hacer evaluado si no acierta.

¿Quién determina cuál es la verdadera o la única manera de ser tú mismo? Eres tú y como decimos frecuente-

mente en amexi, autoestima, a. c.:"yo soy yo y estoy bien". Nosotros deseamos decirte: "tú eres tú, vívete, experiméntate y mantente bien por el simple hecho de ser tú mismo". Aceptarse no es pasividad, sino el elemento básico para que un cambio genuino pueda darse. Si no nos aceptamos, ninguna persona lo hará por nosotros.

En otras palabras, la autoestima habita en las creencias acerca de uno mismo, de los demás, de quien habita tu identidad, esa persona que crees ser, que eres y que de alguna manera necesita ser revalorada, ser vista desde nuevos ángulos para descubrir la riqueza y la belleza que cada uno de nosotros tiene, pues somos obras únicas e irrepetibles y porque tenemos la posibilidad de redefinir nuestro futuro y la manera como queremos vivir.

La autoestima habita en mí y en cada uno de nosotros. Quizás no seamos del todo responsables del tipo de estima que tengamos, pues simple y sencillamente somos producto de nuestra historia; aunque sí somos responsables de lo que, de ahora en adelante, hagamos con ella.

De ahí nuestra invitación para que explores tu mundo interno con más detalle, para que conozcas la casa donde habita tu autoestima, para que te conozcas a ti mismo y, de ese conocimiento, sea bueno o malo, puedas hacer un acto de aceptación. Porque sólo podremos realizar un trabajo efectivo que conduzca a disfrutarnos cuando aceptamos plenamente lo que somos.

En cuanto a la aceptación –como hemos mencionado anteriormente–, ésta no debe ser de tipo pasiva, porque alguien podría decir: ¿cómo puedo aceptarme si tengo un sinnúmero de carencias? o ¿cómo puedo aceptar mi vida cuando ésta ha sido marcada por demasiados elementos negativos? Aún así te digo: *el principio del cambio es aceptarte, el comienzo del movimiento es partir de una base real y ésta es descubrir lo que tú eres y cómo eres, independientemente de que te guste o no.*

A partir de esa aceptación podrás ir haciendo una remodelación, un cambio, una evolución, y dirigirte hacia donde tú deseas.

Si sabemos que la autoestima habita en nosotros, tendremos un camino andado, si también nos sabemos poseedores de los recursos, habilidades, conocimientos y técnicas para hacer una transformación, la posibilidad de vivir mejor estará mucho más cerca.

Impulsar una relación positiva con uno mismo

La llave que lloraba

Esta historia, quizás como tantas otras, tuvo la magia de despertar mi atención; algo de ella tocó mi corazón.

Resulta que una llave lloraba, lo cual no sería raro, pues muchas llaves gotean, pero ésta, en vez de agua, goteaba lágrimas.

Su historia es que al nacer era una más de tantas otras llaves. Desde el inicio, deseó sentirse única, aunque nunca lo lograba.

Muchos fueron los que le insistían:

—Realmente eres una llave hermosa, pues fuiste hecha con cuidado, con mucho afecto. Sin embargo, esto no lo creía la llave.

Las noches eran noches de lágrimas, algo que la llave no podía controlar. Eran los momentos en que no se sentía igual a las demás. Durante mucho tiempo estuvo, ahí, goteando, sintiéndose un tanto inservible.

En su búsqueda para lograr entenderse, la llave dio con algo que antes no había experimentado: cuando se lo proponía, podía controlar ese goteo permanente. Descubría que podía

conocer y aceptar sus sentimientos y que cuando hacía esto, era como si el empaque se acomodara de forma precisa, y la gota desaparecía.

La llave se dio cuenta de que, cuando lo deseaba, podían salirle no sólo gotas, sino también un gran chorro, pero ahora, en lugar de lágrimas salía agua. También percibió que el agua podía refrescar, y que ayudaba al crecimiento de plantas y flores.

Entonces la llave dejó de lamentarse de su destino y se dispuso más bien a aceptarlo y ser feliz. Se percató de que había estado buscando que le dijeran que era importante, bonita y valiosa; pero siempre que se lo dijeron nunca lo creyó. Por ello, tuvo que meterse dentro de sí misma para descubrir que desde ahí podía controlar su llanto y alegrarse por su origen y por su vida.

Uno de los objetivos finales del trabajo relacionado con la autoestima es lograr establecer una relación positiva con uno mismo, lo cual constituye el punto de llegada, así como el proceso mismo, es decir, el objetivo es establecer una relación positiva consigo mismo. Sólo logramos establecer dicha relación, cuando desde el día de hoy seamos capaces de volver una mirada hacia nosotros mismos, hacia nuestra historia de manera positiva, descubriendo lo que sí tenemos, lo que sí hay dentro de cada de uno nosotros.

Hace falta volver nuestros ojos de manera honesta, con una mirada franca, para descubrir y aceptar *nuestros aspectos claros y nuestros aspectos oscuros*, nuestras áreas "positivas" (aquellas que nos gustan), pero también nuestras áreas "negativas" (aquellas que no nos gustan). Porque es así como estamos conformados, nuestra historia está impregnada de aspectos de los cuales somos conscientes, aunque muchos de ellos navegan dentro de nuestra estructura de manera inconsciente.

La vida constituye la oportunidad de conocernos, profundizarnos, y nos reta a vincularnos de manera nueva, creativa, aceptante de nuestra personalidad.

La clave radica en establecer "rutas" o "carreteras", las cuales nos permitan un acercamiento a nosotros de manera más constructiva, más orientada para aceptar lo que somos en realidad.

Buscar una relación positiva con nosotros mismos, constituye la oportunidad de sacar lo mejor que tenemos; por ello, el primer paso que tenemos que dar para construir la autoestima, es hacer un ejercicio honesto que nos permita aceptar las áreas con las cuales no deseamos relacionarnos, que podamos tener una mirada compasiva y decir: *a final de cuentas soy también esta persona, aunque también soy más que esto* y que, aunque por momentos algunas áreas de nuestra vida se nos presenten como "oscuras" y difíciles, podamos decir: *estoy conmigo mismo, me valoro, me aprecio, me quiero.*

Impulsar una relación de amistad con uno mismo forma parte de saber que somos un proceso (parte positiva consigo mismo), se vincula con el conocimiento y entendimiento de nuestras necesidades: para atender a aquellas que sea posible atender, y de hacer conscientes las que, por cualquier circunstancia, nos sea difícil examinar. Vivir el acto de conocerse constituye el primer paso que conduce al establecimiento de una relación positiva consigo mismo.

Impulsar una relación positiva con uno mismo también se vincula con tomar conciencia de nuestras emociones y encontrar la mejor manera de expresarlas y manejarlas sin buscar hacer o hacerse daño, sin culpar ni culparse. Se trata de valorar todo aquello que nos lleve a sentirnos más orgullosos de ser quienes somos, de ser uno mismo. Por último, la autoestima es el "silencioso" respeto por uno mismo, pues sólo si me respeto, puedo aprender la ruta de aceptar y respetar a los demás.

Para destacar que impulsar dicha relación de amistad forma parte de saber que somos un proceso, hacemos eco de una frase que se encuentra escrita a la entrada de una capilla universitaria: "*Por favor tenme paciencia, porque la obra del Señor en mí aún no ha concluido*".

Tener conciencia total de que cada ser es un proceso, nos pone en la ruta adecuada para dejar de vivir desde un esquema de perfección y aceptarnos como seres en permanente cambio, que, a pesar de mantener parte de nuestra

esencia de manera constante, también dejamos de ser para llegar a ser.

Podemos ir cambiando, avanzando para dirigirnos hacia donde deseamos, no cabe duda de ello, pero quien soy ahora, merece todo mi respeto. Hay que respetar *el aquí y el ahora* y, por supuesto, no esperar a tenerme respeto hasta ser mejor persona, porque si no valoro lo que tengo, jamás valoraré lo que no tengo. Es decir, si no te aceptas en este momento y estableces una relación más positiva contigo mismo, difícilmente podrás establecerla mañana, y quizás te hayas perdido la gran maravilla del camino diario que significa esta vida, tal vez hayas pasado por alto el importante espacio y la rica experiencia de vivir en la autenticidad, en la autoaceptación y en la aceptación de los demás.

Te invito a que, con la finalidad de impulsar esta relación positiva contigo mismo, día a día te pares frente a un espejo, te revises de pies a cabeza, y al tiempo que lo haces (iniciando siempre con tu nombre) repitas y escuches decir: *te acepto... te respeto...*

Vuelve a hacerlo estando de pie frente al espejo: revísate, di tu nombre y repite: *te acepto... te respeto...*

Al reencuentro con mi yo niño

El hombre y su flor

La relación que aquel hombre tenía con su flor era vista por los demás con un poco de envidia; esa relación se componía del permanente vínculo afectivo, de tal modo uno al otro se decían "te amo" todos los días, a cualquier hora y en cualquier espacio.

Él se sentía seguro de su amor, pues ella le había dicho de muchas formas "te amo". Entonces él abandonó sus corazas y decidió confiar, así que se soltó... y experimentó el placer de caer confiado en los pétalos de ella. Asimismo, la flor se estaba permitiendo esta relación, la cual disfrutaba y nutría; además, se asomaba a la experiencia del amor de una forma tal que le era un tanto desconocida, algo que había anhelado en sus sentimientos más profundos.

Ahí estaban: ella disfrutando de una fantasía que parecía tener todos los tonos de la realidad; él tocando los límites del cielo, podía tener momentos extendidos de placer cuando estaba con su flor. Le gustaba saber que aquella flor tan exquisita hubiera decidido entregarle su perfume y abrir sus pétalos para él.

La flor disfrutaba de la libertad que aquel hombre le ofrecía; además, daba lo que quería, pero no sentía deber o presión alguna para que esto ocurriera, y conste que lo daba

todo. A final de cuentas, ¿qué puede hacer una flor, sino florecer y ofrecer su perfume?

Un día, la flor entró en un momento de reflexión: evocaba momentos de su vida pasada y repasaba los placeres de esta relación; así, sin siquiera pretenderlo, cerró sus pétalos y su perfume cambió de aroma.

El hombre esperó y le preguntó a su flor: "¿te ocurre algo?" Ella, con sonrisa leve, le respondió que no, que todo estaba bien; sin embargo, el hombre desconocía a su flor, así que comenzó a buscar a la que conocía y le pidió que le revelara qué pensaba. Él buscaba mantener el equilibrio y se decía: "no pasa nada; sólo está consigo misma". No obstante, empezó a pasar por su mente que quizás ella planeaba cerrar para siempre sus pétalos y cambiar su perfume. El solo pensamiento le aterrorizó, pues ella era su vida; además, había confiado lo más valioso de él y se lo había entregado a ella, su amor.

La flor le repetía una y otra vez: "no pasa nada", pero él ya no la oía, sólo escuchaba sus pensamientos, los cuales le decían otra cosa muy diferente.

Fue así que, sin siquiera darse cuenta, el hombre comenzó a exigir a su flor que le abriera sus pétalos y le entregara su perfume. Ella se asustó, porque no conocía a su hombre de esta forma, sino que veía a un ser desconocido. La ternura y la comprensión de otros tiempos parecía haberse esfumado, de manera que la flor llegó a pensar en otras relaciones que su amor había tenido, y esto le asustaba.

Cansado, el hombre se durmió; en sus sueños, un niño pequeño le dijo al oído:

—No la presiones, respeta su espacio; tu temor se debe a que cuando eras pequeño te sentiste abandonado; de hecho, yo mismo me he sentido abandonado por ti —y continuó diciéndole: —Como sabrás, vivo dentro de ti y aparezco en tus sueños más profundos o en ocasiones como éstas, en las que desearía decir a mi amigo permanente que dentro de él existe un pequeño ser, quien, al igual que él, desea que no lo abandone su flor. Yo deseo ser amado y confirmar que no me abandonarás. Así que, amigo adulto, sé mi flor y no me abandones.

El hombre se levantó llorando, conmovido bajo la mirada, como buscándose el corazón y le dijo con voz afectuosa y suave:

—Te amo, no te abandonaré...

Enseguida respiró profundo... Esa tarde visitó a su flor, la vio, le sonrió y le dijo:

—Te amo, estaré tomando el sol. Por ahí te esperaré.

Podía amar sin poseer...

....

Hablar sobre el yo niño al estar frente a adultos puede resultar como algo que suena irreal, además de causar extrañeza pensar que necesitamos encontrarnos con un yo niño al vernos y percibirnos como adultos o personas ya

hechas, pues probablemente tengamos poca conciencia de lo que vivimos o experimentamos cuando fuimos niños. Sin embargo, en una estructura supuestamente adulta, la investigación psicológica demuestra que dentro de cada persona habita una estructura psíquica que podríamos considerar infantil; es decir, dentro de nosotros existe una realidad psicológica que es un yo niño.

Esta realidad del yo niño, está conformada por las grabaciones, las experiencias, los "atorones" de tipo emocional que en nuestra infancia nos tocó vivir y que de alguna manera marcaron la estructura de nuestra personalidad más profunda; esta realidad psicológica –en muchas ocasiones maltratada, ignorada, juzgada– se manifiesta de múltiples maneras en nuestra vida adulta.

Podemos encontrar conductas en nuestras relaciones, en nuestro quehacer profesional o en nuestras vivencias emocionales que son manifestaciones de nuestra personalidad, las cuales parecemos no comprender, debido a que estas manifestaciones se encuentran vinculadas con el espacio psicológico de nuestro yo niño.

En ocasiones (y esto es algo que experimentamos en el mundo adulto), mantenemos una especie de divorcio con el yo niño, pues no queremos atender a sus mensajes, ni evocar las heridas, los abandonos o las necesidades que de alguna u otra manera nos tocó vivir. Vivimos la relación interna como una separación entre mi yo adulto y mi yo

niño. Esta división, que podría denominarse en el lenguaje psicológico como una división psíquica, tiene una manifestación en nuestras conductas y, en consecuencia, nos sentimos internamente divididos: no sabemos quiénes somos, queremos tanto negar como ignorar una parte, pero ella no puede ser ignorada –al menos no del todo– pues busca manifestarse y hacerse presente por medio de un sinfín de conductas que a veces no nos agradan, manifestaciones un tanto instintivas, es decir, somatizaciones.

Un niño que desea expresarse ante esta realidad de la existencia quizás sea un niño herido dentro de nosotros (puesto que no podemos volver a nuestra historia y hacer de ella algo ideal). Necesitamos asumir nuestra realidad en este *aquí y ahora* y decidirnos, como adultos, a adoptar a nuestro yo niño, vincularnos con él para que podamos curar sus heridas. Necesitamos recrearnos, o sea, crear una imagen de cómo fuimos de niños.

Así pues, te invito a sumergirte con la magia de tu imaginación para crear una imagen de cómo es tu yo niño. Imagínalo... ¿Cómo está vestido?, ¿cuál es la expresión de su rostro?, ¿en dónde se encuentra? Nota qué colores son los que están ahí... ¿Te dice algo? Al saber que lo observas, ¿cual es su reacción? Respétalo en cualquiera de sus manifestaciones porque quizás él haya aprendido a disimular y es importante que en la relación que establecerás con tu niño, no ocurra... Experimenta las sensaciones o sentimientos

que provoca este encuentro en ti y tal vez entonces puedas decirle: soy tu yo del futuro y he venido hacia ti porque te quiero, porque deseo estar contigo y deseo informarte que a partir de hoy no te abandonaré y que te acepto... Respeta la respuesta del niño (cualquiera que ésta sea). Es posible que desees invitarlo a que se acerque más, o quizás tú lo hagas... Tal vez puedas experimentar lo que siente... es probable que quiera sentarse sobre tus piernas. Experimenta su peso... Puedes pasar una de tus manos sobre su cabello y quizás desees estrecharlo entre tus brazos y disfrutar del encuentro... Es posible que, como adulto, desees quedarte con algunas partes de ese yo niño, y ese yo niño desee quedarse con algunas de tu yo adulto... La ocasión es un encuentro, uno en que el abrazo entre el yo niño y el yo adulto se convierte en una experiencia altamente curativa en la cual ocurre un incremento o una elevación de la autoestima porque sucede la experiencia de la unidad.

Necesitamos re-adoptar a nuestro yo niño dentro de nosotros, convertirnos en su protector, enriquecernos con su presencia.

Deberíamos recordar que no podemos cambiar nuestra historia, pero que sí podemos modificar la representación que hacemos de ella. Una de las grandes carencias de nuestra infancia está vinculada con la obtención de cariño, con la necesidad de sentirnos amados y protegidos; si por cualquier razón no lo tuvimos, no podemos vivir lamen-

tándonos por lo que no recibimos; más bien necesitamos asumir el momento presente, apropiarnos de esa realidad para convertirnos en los proveedores de ese afecto y de esa protección.

De ahí la importancia de la descripción que Karen Horney realiza en relación con el cariño: "La obtención de cariño no es para quien necesitó afecto en su infancia un mero lujo, ni fundamentalmente un motivo de mayor energía o placer, sino una genuina urgencia vital".

La urgencia vital es un componente que da vida y no está a la venta en algún almacén, sino es la consecuencia de establecer una relación con nosotros mismos utilizando la estructura psíquica del sí mismo más joven (el yo niño) y decidirnos a brindarle amor; eso es la autoestima: saber que somos capaces de resimbolizar nuestra vida como producto de la unidad dentro de nuestros estados internos y convertirlos en una experiencia donde fluya el amor.

Cambiando mi historia personal

La oruga

En realidad no sabía cómo había llegado a aquella encrucijada del camino; lo cierto es que un impulso en la oruga le instaba a cruzarlo. Así, de forma decidida se encaminó a hacerlo. Su primer intento fue un verdadero fracaso: por más que insistía en arrastrarse, sus esfuerzos eran vanos y sólo lograba, después de mucho intentarlo, avanzar unos centímetros, para luego quedar agotada, totalmente exhausta.

Descansaba unos momentos, para disponerse a intentarlo de nuevo. Se decía: "algo del otro lado del camino me está llamando, por lo que debo ir hacia allá".

Era como si algo en su interior casi le ordenara: "tienes que ir allá, pues allá te encontrarás".

Día tras día lo intentó: ponía en cada intento su mejor esfuerzo, pero al final quedaba de nueva cuenta sin lograrlo. La frustración y la ira se apoderaban de ella.

Se preguntaba: ¿no habrá otra forma de pasar al otro lado del camino? En esos momentos deseó no ser una oruga. Imaginó que era diferente, que podía ir y venir con facilidad de un lado a otro del camino.

Esa noche soñó que podía volar y experimentó como si algo que le estorbase se estuviera desprendiendo de ella; era algo que le pesaba y que solamente dejaba de tocarlo.

Cuando se levantó, se dispuso de nueva cuenta a intentar cruzar el camino, pues tenía la motivación que proporciona el descanso. Sabía de forma vaga que algo había pasado en su sueño.

Ese día se arrastró varias veces, con tanto esfuerzo que, sin darse cuenta siquiera, sintió que una parte de ella se extendía: experimentó que algo se alejaba y lo que vio le maravilló y a la vez inquietó. "¿Qué esta pasando?", se preguntó. Dirigió su mirada hacia el otro costado y, de igual forma, algo le estaba ocurriendo...

Se sentía cada vez más ligera. Era ella y al mismo tiempo era diferente. Como otros días, sintió dentro de sí el impulso de cruzar el camino; atendiendo a este llamado, se dispuso a intentarlo de nuevo, pero ahora, al impulsarse, unas grandes y hermosas alas se extendieron, sintió como se elevaba su cuerpo y tuvo una visión panorámica del camino que tanto había anhelado cruzar. Visitó con gran facilidad el otro lado del camino; fue y vino de un lado a otro, se sentía feliz, pues estaba experimentando lo que era volar.

De cuando en cuando la mariposa recordaba que en cierta época fue una oruga, que se gestó en ella lo que hoy era. Agradecía los esfuerzos que hizo cuando oruga, pues fueron los momentos en que la mariposa se fue formando poco a poco.

En seguida pensó: podemos pasarnos la vida arrastrándonos, pero si hacemos caso a nuestro interior, descubriremos el placer de ser una mariposa.

....

La primera pregunta que nos surge es si en realidad podemos cambiar nuestra historia personal. Se "antoja" de manera inmediata pensar en aquel dicho popular que dice: "Palo dado ni Dios lo quita".

Sin embargo, desde la práctica de la psicología moderna podemos decir que, si bien no podemos cambiar los hechos específicos de nuestra historia, es posible realizar una modificación de los significados que hicimos de esa historia, es decir, podemos hacer cambios en la representación, puesto que esta representación de nuestra historia ha quedado grabada en nuestra mente por medio de componentes de tipo visual, o auditivo, o mediante emociones, sensaciones, olores y experiencias llamadas kinestesia en el contexto de la programación neurolingüística.

Para ello, resultará conveniente que volvamos la mirada hacia nuestro pasado. Así que te invito a que imagines tu vida y te la representes como si fuera una línea en la que hay un espacio para el presente, uno para el pasado y uno para el futuro.

Vuelve tu mirada hacia el pasado y quizás, al recordar, puedas descubrir elementos, vivencias o eventos que te

marcaron positivamente; tal vez también encuentres otros que te marcaron de manera negativa. Es muy probable que algunas de estas grabaciones de tipo negativo hayan influido de alguna manera en ti y en tu autoestima.

No cabe duda: somos producto de nuestra historia, además de otros factores; sin embargo, la historia que podríamos considerar como hecho real y acontecido es diferente al que nosotros introyectamos. Los humanos guardamos en nuestra memoria una película, y como toda obra cinematográfica tiene imágenes que vemos y sonidos que escuchamos, los cuales nos provocan un estado anímico determinado. Al igual que una película puede hacerte sentir animado, deprimido, asustado (dependiendo de la película en que estés participando), de igual manera nuestra historia está guardada como si fuera una cinta que tiene imágenes, un color, una forma, un guión y un sonido, independientemente de lo que realmente haya ocurrido. Lo que hayas guardado en tu mente será la razón de cómo te vives.

Si podemos alterar las grabaciones que tenemos en nuestra mente, podremos modificar las escenas a nuestra voluntad, y podremos entonces poner más o menos color, podremos alejar alguna imagen que nos resulte incómoda o acercar otra que nos resulte placentera y motivadora.

No cabe duda de que en nuestra historia existen mensajes que pueden haber minado nuestra autoestima; por eso

es importante volver a dirigir la mirada hacia tu historia y en principio te decidas a cambiar lo que no te agrade.

Una pregunta que nos ayuda es aquella que nos invita a reflexionar sobre el cambio: ¿qué pasaría si al ver tu historia, tu pasado, piensas que nada va a cambiar, que todo va a seguir igual? Responde esta pregunta: ¿Qué pasaría si yo no cambiara nada, si todo siguiera con la inercia que tiene actualmente? Al responderte, es probable que encuentres que algunas áreas te gustan, pero otras te disgustan.

Relájate por unos instantes y deja que las respuestas lleguen por sí solas a tu mente. Las experiencias agradables de tu vida pasada deberás impulsarlas, poniéndolas al servicio de tus objetivos personales; tal vez encuentres que otras experiencias fueron desagradables, por ejemplo, situaciones en las que actuamos de forma impulsiva y herimos a personas que apreciamos, o quizás otras en las que actuamos en contra de nuestros valores; aprendemos de las experiencias que no nos agrada recordar, pero si éstas mantienen la carga emocional que tuvieron, nos limitarán. Por ello, es conveniente que nos quedemos sólo con lo que nos enseñaron y dejar en el pasado lo que corresponde a esa etapa.

Aunque no seleccionemos todas las etapas de nuestro pasado, debemos responsabilizarnos por lo que hemos decidido hacer con ellas. Podemos pasar la vida lamentándonos u orientarnos hacia lo que sí tenemos en una visión de un futuro esperanzador.

Para finalizar, deseamos que recapacites acerca de la anécdota siguiente: Un hombre se lamentaba mucho por no tener zapatos hasta que vio la sonrisa de otro hombre que no tenía pies.

Vivir más conscientemente

La mariposa y el búho

Al igual que todas las mañanas, reloj en mano, el búho se paró en su rama y con gesto adusto e impaciente vio pasar a los diversos animales del campo. Se decía: el conejo ya va tarde, el venado apenas llega y ese colibrí se la pasa jugando. Los dedos de las patas del búho tamborileaban de tensión; se encontraba en esta ardua tarea, que nadie le había pedido. De pronto, frente a sus ojos pasó un animal que no había visto antes, con aires de despreocupación y que volaba extendiendo sus ondulantes alas de una flor a otra.

Al principio, el búho, intrigado, se preguntó: "¿quién es, qué hace y hacia dónde va?" Posteriormente retomó su aire impaciente y gruñón y dijo: qué enfado, se la pasa jugando de un lugar a otro, ¿acaso no sabe que el tiempo es importante?...

El búho se encontraba haciendo estas reflexiones cuando notó que aquel animal desconocido se paró en su rama, justamente a su lado. Entonces el búho reaccionó y de inmediato le enfrentó diciendo: "¿qué haces aquí?" y obtuvo como respuesta un: "nada, ¿y tú?"

—¿Qué…, no te das cuenta? Ve-ri-fi-co que todos estén a tiempo.

—A tiempo ¿para qué? –respondió el animal de grandes y hermosas alas.

—No sé, imagino que para algo... Bueno, deja de preguntarme y vete de aquí. ¿Acaso no sabes que puedo comerte si me haces enfadar?

—¿Por qué?, ¿quién eres? –le preguntó.

—¿Que no te das cuenta? Soy un búho y, ¡claro que puedo comerte!

—Y tú, ¿cómo te llamas? –preguntó el búho, buscando clasificarlo para después también checarlo.

—Mariposa, me llamo mariposa. ¡Qué curioso!, dices que te llamas búho, ¿verdad?...

Sin esperar la respuesta, la mariposa emprendió su vuelo.

El búho la vio volar de flor en flor, la observó a lo lejos y algo en su interior se emocionó con aquel tipo de vuelo, pero rápidamente apartó esa sensación y volvió a centrar su atención en el reloj. "Ahí va la rana, nuevamente tarde", se dijo.

Pasado un tiempo, el buhó observó que, de nueva cuenta, la mariposa se acercaba: la vio venir hacia donde él se encontraba y se inquietó. Carraspeó un poco y se acomodó e n su rama.

—Hola –le dijo la mariposa–; ¿todavía por aquí?

El búho no respondió, pero movió su cabeza un tanto molesto.

—Sabes, –continuó diciendo la mariposa– en mi vuelo me preguntaba: ¿por qué te llamas búho, si eres igual a mí? Esto es algo raro, ¿no te parece?

El búho experimentó como una sacudida eléctrica en todo su cuerpo y expresó:

—¿Que soy qué?

—Una... ma-ri-po-sa –le repitió el insecto pausadamente–. Mírate –le dijo, y le enseñó un espejo.

El búho se observó a regañadientes. No podía creer lo que veía; ciertamente, el espejo le reflejaba la imagen de una mariposa...

Los ojos se abrieron al supuesto búho, quien se los restregó con sus alas para verificar si no se encontraba soñando. No, no estaba soñando; en realidad era una mariposa, linda por cierto. "¿Cómo es que siempre me había considerado un búho?", se preguntó confundido.

Pasado el shock, el búho dijo al insecto:

—Enséñame cómo ser una mariposa.

—Lo haré si me enseñas algunas de las cosas que aprendiste cuando creías que eras búho.

Así, juntas, las dos mariposas, se pusieron a volar de flor en flor: extendieron sus alas, mostrando alegremente quiénes eran...

Los componentes de nuestra mente son de tipo consciente e inconsciente. El inconsciente es lo que en gran parte define la estructura de nuestra personalidad, orienta nuestras conductas, es por ello que mucho de lo que somos ni siquiera sabemos de dónde proviene y en ocasiones no logramos controlar muchas de sus manifestaciones. La importancia de la conciencia radica en que por medio de ella puedo ampliar el conocimiento de mí mismo, del mundo y de mis relaciones.

Vivir conscientemente es vivir dándonos cuenta de la realidad. La realidad externa, la realidad interna (sentimientos y emociones) y de nuestras fantasías.

Si ampliamos nuestra conciencia en estas áreas y hacemos un acto de aprobación, contribuiremos entoces a mejorar nuestra autoestima como producto de esa aceptación de nosotros mismos.

El proceso para que la conciencia mejore nuestra autoestima radica en que aceptemos ser quienes somos. Decimos que a la conciencia le sigue la aceptación.

La realidad existe independientemente de que sea aceptada, pues ésta se nos enfrenta, nos reta; a la vez, nos invita a que la aceptemos, así podremos relajar nuestra vida, disfrutarla y orientarnos más hacia los objetivos que deseamos.

Puedo vivir de forma inconsciente y con ello pasar la vida responsabilizando a otros de todo lo que me acontece.

Puedo vivir también de manera semiconsciente, es decir, solo veo lo que quiero ver, percibo lo que me conviene o vivo conscientemente y acepto me guste o no, lo que es la realidad.

Ciertamente, en ocasiones el despertar de la conciencia nos resultará doloroso, pero si la aceptamos y convivimos con ella de manera más frecuente, la convertiremos en la aliada de nuestro desarrollo, de nuestra autoestima. Gloria Steiner dijo en una ocasión "la verdad ciertamente nos hará libres, pero antes nos destruirá..." Y es que vivir conscientemente es vivir en la verdad de quienes somos, y esto en ocasiones –con su cuota de dolor– destruye la visión de fantasía de quien creo que soy y me pone en la ruta de disfrutar ser yo mismo.

Recuerda que: vivir en la inconsciencia es vivir sin vivir. Vivir en la conciencia es vivir.

Respetarnos más

El valor del collar

El discípulo fue a ver a su maestro y le dijo:

—Maestro, soy un tonto, no valgo nada, no sirvo para nada. ¿Qué puedo hacer para mejorar y que los demás me valoren?

A lo que el maestro respondió:

—En este momento no puedo ayudarte, necesito antes vender este collar, pero quizás tú puedas ayudarme a venderlo en el pueblo. Después podré ayudarte.

El discípulo aceptó, atendiendo a las indicaciones del maestro, quien añadió:

—Véndelo lo mejor que puedas, ya que tengo unas deudas que pagar, pero no recibas menos de tres monedas de oro.

A pesar de que la apariencia del collar ciertamente no era atractiva, el discípulo, una vez en el mercado, empezó a tratar de vender el collar.

Todos se burlaban de él en cuanto mencionaba qué cantidad de monedas quería por aquel collar... Lo mostró a mucha gente en el pueblo pero todos se reían de él. La mejor oferta que llegó a recibir fue de alguien que le ofreció tres monedas, pero de plata. Sin embargo, al recordar que el maestro le había dicho que no aceptara menos de tres monedas de oro, el discípulo rechazó la oferta.

Después de mucho intentarlo, decepcionado, el discípulo regresó con su maestro a quien dijo:

—Lo siento, maestro, pero lo más que me han ofrecido por el collar son tres monedas de plata. Creo que no puedo engañar a nadie respecto al verdadero valor del collar.

El maestro lo escuchó y contestó:

—Ciertamente, primero debes conocer el verdadero valor del collar. Te pido ahora que regreses al pueblo y vayas con el joyero. Pregúntale su verdadero valor, pero no lo vendas, por favor primero regresa aquí con el collar.

El experto en joyas examinó el collar y dijo al discípulo:

—Dile a tu maestro que puedo dar por él sesenta monedas de oro, si es que le urge venderlo en este momento.

El discípulo corrió entusiasmado a informarle a su maestro la cantidad de monedas de oro que ofrecía el joyero.

El maestro escuchó sonriendo a su discípulo y replicó:

—Eres como este collar: una joya valiosa y única, sólo que desconoces tu verdadero valor. Somos nosotros mismos quienes debemos descubrirlo, pretender que otros lo hagan sería un error.

Diciendo esto, el maestro guardó el collar mientras el discípulo, con un caminar erguido, se alejaba.

Hablamos de respeto hacia los demás, pero poco decimos de la importancia del respeto hacia nosotros mis-

mos. ¿Qué es el respeto hacia nosotros mismos?, ¿por qué es importante respetarnos?, y ¿cómo podemos llegar a lograr ese respeto hacia nosotros mismos?

En primer lugar, considero que el incremento en el respeto hacia mí mismo es consecuencia de un incremento en mi autoestima. Me asigno un valor como persona al permitir conocerme, cuando he descubierto los elementos que me conforman y la riqueza que existe en mi persona. Cuando me respeto me valoro, y cuando me valoro estoy respetándome.

El conocimiento de mí mismo está vinculado con la estimación que yo me tengo y esto último está relacionado con la posibilidad de respetarme mas a mí mismo, así que en la medida en que más me aprecio, me cuido, me conozco y me estimo, puedo respetarme más profundamente.

La palabra *respeto* tiene su vínculo con la palabra *respuesta*; es decir, respeto es de alguna manera dar una respuesta a mi persona. Respeto es conocerme y, por consecuencia, responder con base en lo que conozco, por ejemplo: estoy respetando mi automóvil cuando le pongo el combustible adecuado, no lo respetaría si en lugar de ponerle gasolina le pusiera agua en el tanque de combustible. Por supuesto, para ponerle gasolina necesito conocerlo; debo aceptar que su descripción de uso explica precisamente que para funcionar utiliza gasolina. Si sabiendo que usa gasolina le pongo

agua, de alguna manera no respondo de forma adecuada a lo que mi auto requiere y, por lo tanto, no lo estoy respetando como debiera.

Atendiendo a esta metáfora la pregunta es: ¿qué es lo que cada uno de nosotros necesita para funcionar de manera adecuada?, ¿qué nos hace ser quienes somos?

Respondemos de acuerdo con nuestra naturaleza. Respeto mi cuerpo cuando lo atiendo y sólo puedo atender sus necesidades cuando conozco cuáles son éstas y cuando descubro que este cuerpo es importante para mí. De igual manera podríamos decir lo mismo en relación con nuestra mente, nuestro espíritu, todo nuestro ser.

Una respuesta profunda es adentrarnos en el conocimiento de la maravilla que cada uno de nosotros es. Así, ayudamos al incremento de nuestra autoestima. Respeto mi persona en su totalidad cuanto la conozco más, cuando la acepto y le otorgo el gran valor que posee por el simple hecho de ser quien es, por mantener sus características individuales, por descubrir la alta dignidad que posee por el simple hecho de existir, por eso la respeto. Respetarnos más es una forma de respuesta a toda mi persona, a su esencia.

Ese respeto que le doy a mi persona describe el valor que me asigno; reafirma mi dignidad y constituye una manifestación de que me amo genuinamente.

Desarrollar la autoaceptación

La olla agrietada

Aquel hombre recorría a diario un largo camino para tomar agua del pozo y poder llevarla a su hogar; para ello, tenía dos ollas de barro, las cuales llenaba hasta el borde, les colocaba el cargador y las acomodaba colgadas de su hombro, una a cada lado.

Con el paso del tiempo, una de ellas se fue agrietando, como suele suceder con las ollas de barro que una y otra vez van al pozo. De esta forma, cuando aquel hombre llegaba a su destino, la olla llevaba apenas la mitad del agua con que había iniciado el recorrido.

Una tarde, la olla dijo apenada al hombre:

—Soy una mala olla, en realidad ya no sirvo.

—¿Por qué dices eso? —preguntó el hombre.

—¿Qué acaso no te has dado cuenta? Todos los días me llenas hasta el borde y se escapa por mis grietas casi la mitad del agua... En realidad, no sirvo para nada.

El hombre la vio fijamente y le dijo:

—Te equivocas, sí sirves y voy a demostrártelo. Quiero invitarte al mismo recorrido que hacemos a diario, pero ahora te pido que centres tu atención en ambos lados del camino.

El hombre se dirigió con la olla agrietada y al ir recorriendo el camino le preguntó:

—¿Qué observas? Si notas del lado del camino por donde tú vas ha nacido pasto y hasta hay algunas florecillas que lo adornan. Eso es algo que disfruto mucho.

El hombre y su olla se vieron fijamente y sólo sonrieron en silencio.

....

En muchas ocasiones experimentamos, el deseo casi permanente, de ser aceptados por los demás. Es como una especie de impulso primitivo que nos lanza a buscar ser confirmados por los demás, un anhelo de sentirse alguien especial. En torno a este anhelo los humanos –y tú eres uno de ellos– nos encontramos buscando la aprobación, deseando que el otro nos confirme y nos proclame como persona valiosa.

Esta tendencia, presente en toda persona, se manifiesta como una necesidad de afirmación. Es el deseo de ser ratificado por el otro, de ser validado. Tal anhelo, aunque presente en todos, cuando es vivido como algo generalizante, es decir, cuando se depende total y exclusivamente de lo que los demás opinen de mí, puede convertirse en una forma de aniquilar totalmente nuestra autoestima. Nos convierte en una veleta que se mueve al rumbo del viento

que marcan los demás. Quedamos a merced de lo externo y entregamos a los demás poder sobre nuestras vidas.

El impulso de la autoestima solo será posible si podemos hacer contacto y aceptar lo que en realidad somos.

Lo hemos dicho más de una vez: conforme te despojes del afán rígido de alcanzar un yo ideal y te decidas a vivir lo más cercanamente posible a tu yo real, podrás convertirte en tu principal proveedor de afirmación, lo cual te permitirá disfrutar más de tu vida.

Saber que uno es valioso es importante, pero tal significación será benéfica e impulsora de la autoestima sólo si proviene primordialmente de uno mismo.

Cuando mantenemos una dependencia acerca de lo que el otro diga o no diga de nosotros es tanto como afirmar que estamos dando a alguien más las llaves de acceso a nuestra existencia.

Crecer en la autoestima, no cabe duda, es decidirse a vivir sin hacer encuestas de cómo comportarnos.

El desarrollo de la autoaceptación puede ser posible cuando aprobamos como verdad que sólo soy quien puedo ser; que la imagen que el espejo me devuelve, me guste o no, es lo que soy; que mis conductas, cualquiera que éstas sean, cómodas o incomodas, son mías, que pueden no gustarme, sin embargo, no puedo más que aceptarlas.

Vivir la autoaceptación es aprender a estar desnudos, física y psicológicamente ante uno mismo. Declarando que

en la medida en que aceptamos como real lo que nos acontece –lo que observamos, pensamos, actuamos y sentimos– podremos reconciliarnos con nosotros mismos. A fin de cuentas en eso consiste la autoestima, en estar a gusto con uno mismo por medio de la autoaceptación.

Desarrollar la autoaceptación comprende aspectos, como ser conscientes de nuestro mundo interno, del mundo externo y de todo lo que pasa por nuestra mente a manera de fantasía.

Sólo si me acepto puedo modificarme. No hay cambio sin la aceptación de lo que cada uno de nosotros es.

Vivir sin culpa

El maestro y el discípulo

El discípulo y su maestro caminaban por el bosque: regresaban de una caminata que, para el maestro constituía un espacio para la enseñanza y para el discípulo, uno de aprendizaje.

Entre el diálogo y los espacios de silencio, el maestro enseñaba y el discípulo aprendía. Así, al comenzar la aventura que todo bosque desconocido significa llegaron a un río, el cual por su apariencia presentaba algunas dificultades para cruzarlo. Lo observaron y meditaron un momento acerca de cómo llevar a cabo la faena. De pronto... el silencio fue interrumpido por unos lamentos, eran los de una hermosa joven que, agazapada entre la maleza, se quejaba:

—No puedo cruzar, el río tiene demasiada corriente, y cuantas veces lo he intentado he fracasado, pero ahora que ustedes han llegado, me ayudarán a hacerlo.

El discípulo, consciente de las normas que un buen aprendiz debe seguir, dijo en tono severo:

—Con gusto lo haríamos, sólo que hemos hecho un voto de castidad, el cual nos prohíbe tener cualquier contacto con el sexo opuesto.

La mujer bajó el rostro entristecida; parecía no entender lo que escuchaba. Sin embargo el maestro, sin decir palabra, la

tomó en sus brazos y cruzó el río con ella ante los ojos desorbitados del discípulo, quien lo seguía.

El maestro dejó a la bella joven del otro lado del río e invitó a su discípulo a continuar con su camino. Así, caminaron durante buen tiempo; mientras tanto el maestro suponía que la jornada sería una buena escuela.

De pronto el discípulo rompió el silencio:

—Maestro, ¿acaso no sientes culpa?

—¿Por qué? —dijo el maestro.

—Has tenido contacto con una mujer y, ¡vaya que ésta era hermosa!

El maestro, esbozando una sonrisa dijo al alumno:

—Amigo, yo la dejé en el otro lado del río, pero tú la has traído contigo durante todo el camino.

La culpa esconde un anhelo de perfección

Parece ser que la culpa se encuentra presente en casi toda experiencia humana; nos hace vivir incómodos con nosotros mismos. ¿De dónde viene la culpa y por qué se encuentra tan presente en nuestras vidas? ¿Cuál es la estructura que la sostiene? Responder a esto es quizás el camino para entenderla y, posiblemente, librarnos de ella.

La culpa hace referencia al "tú real" o "imaginario". Generalmente me vivo culpable en relación con el otro por

no poder responder como creo que ese otro quiere que responda y, al no hacerlo, me siento mal, culpable ante mí mismo y ante aquél. Sin embargo, en ocasiones ese otro no es real, sino imaginario. En ocasiones no está presente, es sólo mi imaginación que lo crea, la que supone lo que la otra persona pensaría o sentiría si yo actuara, pensara, o sintiera de tal o cual forma.

Entonces ¿qué es la culpa?

La culpa esconde una estructura rígida de alguien que anhela ser perfecto, la cual se proyecta en las relaciones convirtiéndose en una actitud exigente que pide perfección para sí mismo y para los demás y, al no encontrarla, esas relaciones con él y con los demás se deterioran.

Sin embargo, a favor de la culpa existe un tipo de sentimiento que se vincula con la misma, una sensación de incomodidad que pudiese ser un síntoma, es decir, un indicador de que nos estamos alejando de algún valor fundamental en nuestra vida y esto puede transformarse en algo positivo para el autoconocimiento. Es lo que Sidney M. Jourard denomina culpa real. Identificar la incomodidad nos permitirá retomar el valor que hemos dejado de lado.

Algunos autores argumentan que si la culpa no existiera, el ser humano cometería todo tipo de crímenes

sin que por ello experimentara algún remordimiento. Es decir, se justifica como medio de control, dejando de lado el hecho de que hay otro tipo de sentimientos, como responsabilidad, reciprocidad, amor, etcétera, que bien podrían ocupar el lugar limitante que ofrece la culpa.

Aprender a vivir sin culpa es parte del proceso de tomar conciencia, de saber que sólo somos un proceso y no seres perfectos; se trata de volver los ojos hacia nosotros y vernos con ojos de misericordia.

Aprender a vivir sin culpa es el ejercicio de poner en práctica la flexibilidad y la tolerancia; es convertir la vida en una experiencia de permanente aprendizaje.

Por ello, ¡tengamos paciencia porque la construcción de nuestro yo aún no ha concluido!

Vivimos sin culpa cuando nuestra conciencia encuentra presente la siguiente consigna: *no podemos ser perfectos, pero sí podemos ser nosotros mismos*. Ahí reside un importante elemento que impulsa nuestra autoestima: aceptar ser quienes somos y vivirnos felices por ello.

Ante el hecho de vivir de forma culpígena puedo asumir dos actitudes:

1. Actitud creativa. Se manifiesta en la persona abierta, con deseos de crecer, deseosa de impulsar su autoestima, que amplía su visión del mundo. Su orientación es hacia la acción y se esfuerza por conseguir los objetivos que desea.

2. Actitud de víctima. La persona se siente mal por no ser quien supone que debiera ser, es decir, vive con una baja autoestima. Esta actitud limita su visión del mundo y su estilo de vida se centra en el miedo y, por consecuencia, le resulta difícil lograr lo que quiere.

¿Quién es una víctima?

Una persona es una víctima si ha perdido el control sobre su propia vida, debido a que no puede asumir la responsabilidad por sí misma. Como siente que su vida de algún modo no funciona, entonces permite ser victimizado.

Saber en qué áreas nos encontramos victimizados, saber quién nos victimiza y por qué, es dar con una ruta importante del cambio hacia ser uno mismo.

Quizás no hay que buscar mucho. Tal vez todo se reduce a uno mismo.

La autoestima en las relaciones interpersonales

Quiero que me oigas sin juzgarme.
Quiero que opines sin aconsejarme.
Quiero que confíes en mí sin exigirme.
Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí.
Quiero que me cuides sin anularme.
Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí.
Quiero que me abraces sin afixiarme.
Quiero que me animes sin empujarme.
Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí.
Quiero que me protejas sin mentiras.
Quiero que te acerques sin invadirme.
Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten,
que las aceptes y no pretendas cambiarlas.
Quiero que sepas... que hoy puedes contar conmigo...
sin condiciones...

Jorge Bucay

No cabe duda que el ámbito de las relaciones interpersonales también es el de la autoestima. Podemos estar conscientes de que cada quien es el responsable de su destino; sin embargo, habrá que tener claro que podemos apoyar o atacar la autoconfianza y el autorrespeto de cualquier persona. Mediante las relaciones que establezco con ella, ¿qué significa para mí el otro?, ¿descubro en el otro lo que descubro en mí de valioso?

De lo que se trata es de reconocer la dignidad propia y, junto con ella, la del otro; así, quizás podemos evocar experiencias en las que alguien reconoció nuestra dignidad, y a partir de ahí se convirtió en una experiencia significativa para toda nuestra vida. También conocemos el caso contrario, es decir, cuando alguien denigró a nuestra persona y de esa manera impactó negativamente nuestra vida.

En ese sentido, sostener la autoestima en el otro es sostener la nuestra. Al afirmar esto, puedo evocar lo que el programa de Alcohólicos Anónimos ofrece como duodécimo paso: "transmitir, enseñar a otros el camino". De esta forma continuamos creciendo y creando en la permanencia en la autoestima. Recordemos que enseñando lo que queremos aprender estaremos fortaleciendo nuestra estima.

En los clubes que se llevan a cabo en amexi, autoestima, a.c., uno de los lemas que repetimos con frecuencia es: *La tarea más importante es aprender a amarnos a nosotros mismos y enseñar a otros a que también se amen.*

Las características de una relación promotora de la autoestima, desde nuestro punto de vista, son las siguientes:

1. *Es importante tratar de un modo en el que se reconozcan la dignidad propia y la del otro.* Ya mencionamos que cuando nutrimos la autoestima de los demás, nutrimos la nuestra. Si soy capaz de reconocer mi dignidad como persona, me capacitaré y podré reconocerla en el otro.

2. *Tratar al otro desde la perspectiva de respeto.* Tratarlo así tiene componentes concretos que podrían traducirse desde la manera como saludo al otro, es decir, de qué forma me comunico con él por medio de todo mi cuerpo y mi modo de mirarle, de hablar, de comprender con cortesía. Se trata de despojarme de la visión moralista y preocuparme genuinamente en comprenderlo, buscando mantenerme espontáneo, de esforzarme por ver en el otro su capacidad hacia el crecimiento. Asociarnos con aceptación y respeto es relacionarnos con una persona que descubro con una dignidad, quien, a pesar de ser diferente de mí, tiene algo que mostrarme o enseñarme. Respeto a su persona al saber que es un proceso y, en ese sentido, respeto su individualidad.

3. *Ser facilitadores en la expresión de sentimientos.* Facilitar consiste en recibir al otro, lo cual haré sólo cuando pueda vaciarme. En ocasiones, cuando alguien expresa sus sentimientos, no sabemos la manera adecuada de aceptarlo; aquí debiéramos recordar que se trata de ser un facilitador,

es decir, alguien que ayuda a que el otro exprese sus sentimientos sin un elemento de burla o de juicio moral. Sólo cuando nos vivimos aceptados en nuestros sentimientos, podemos desarrollarnos. Cabe recordar que el simple hecho de expresar nuestros sentimientos es en sí mismo un elemento reparador e impulsor del desarrollo.

4. *Saber escuchar.* Esto es diferente a saber oír, que es el acto físico, el estímulo que entra por mi oído; sin embargo, escuchar es estar disponible para recibir al otro, es saber comprender lo que las palabras expresan, junto con lo que hay detrás de ellas, es el espacio para la amistad y para el amor. Al escuchar hay que evitar dar un sermón, o interrumpir constantemente para dar consejos. Lo que se busca para ser un promotor de la autoestima en nuestras relaciones interpersonales es que la otra persona pueda expresar sus pensamientos, sentimientos y opiniones sin miedo al ridículo o al reproche.

5. *Promover que las personas sean visibles.* Todos buscamos de manera permanente ser vistos y comprendidos. Es común que muchas de las personas con las que nos relacionamos se hayan sentido durante su infancia quizás alienadas o invisibles, de tal forma que en la vida adulta desean ser percibidas de una forma diferente. Ser visible es la validación de que existo. Soy visible cuando se me reconoce por mi nombre, cuando se me saluda, cuando pueden evocar alguna parte de mi plática o algún trozo de lo que acon-

tece en mi vida. Todos necesitamos la experiencia de la visibilidad y de la comprensión. La autoestima ofrece visibilidad porque puede reconocer la importancia en ti, porque esto ha sido una experiencia que ha vivido en sí misma. De lo que se trata es de que la visibilidad sea una parte natural de los encuentros humanos.

6. *Ser compasivos orientando hacia la acción.* Ser compasivo es aceptar al otro y entenderle en su situación de angustia y de necesidad de cambio; sin embargo, la idea es desterrar la pasividad y la autocompasión. Lo que se busca es convertirnos en estimuladores de la autoestima, es decir, orientar a toda persona a que acepte su vida, a que tome las riendas de ella y a que se convierta en una persona que actúa, que "hace cosas", que se mueve hacia lo que desea.

7. *Ser amable con límites.* Ser amable es recibir, es poder amar de alguna manera; no obstante, la amabilidad deberá ir acompañada de saber establecer los límites adecuados que nos permitan mantener una línea de respeto hacia uno mismo. En una relación motivadora de la autoestima, no se pretende cargar a nadie, pero sí estimularlo a que continúe en su búsqueda, a que se convierta en un impulsor de lo que desea.

8. *Ver al otro como poseedor de recursos ilimitados.* Ver a las otras personas como poseedoras de potencialidades —las que quizás no puedan reconocer— constituye un elemento de

tal relación está siendo desde la perspectiva de la autoes-a. Cuando puedo ver más allá de sus quejas y de sus li-aciones y soy capaz de impulsarle a que promueva lo más o" que hay en él (ella), en ese momento me oriento hacia relación de autoestima. Todo individuo es poseedor de ursos ilimitados; lo importante es que los viva.

Junto con los significativos elementos que nos condu-n a establecer una promoción de la autoestima en las rela-nes, debemos resaltar la trascendencia de determinar un culo que nos permita comunicarnos de manera adecuada. a comunicación apropiada deberá comprender primero conciencia de que el otro es un sujeto diferente de mí, e tiene una forma propia de ver el mundo, de sentir y de lo que acontece afuera, que él es producto de su histo-a, de sus valores familiares, de su educación, de su torno sociocultural y que eso hace hace que seamos ferentes.

Para comunicarme de modo adecuado, necesito desa-ollar esa conciencia y, en segundo término, buscar com-ender más efectivamente a tal persona diferente. Para lo, será importante que me acerque a su mapa de mundo, e me convierta en una especie de espejo, que mediante actitud mental y aun su postura corporal promueva una ualación que permita al otro descubrir en mi manera de ar con él a alguien que se le parece, que busca compren-er con más detalle su mundo.

Algo que apoyará el acercamiento al mundo del otro es hacer un movimiento perceptual, es decir, necesito por un momento dejar de ver las cosas desde mi perspectiva y ponerme en "los zapatos de la otra persona"; de esa manera podré comprender su forma de actuar, de vivir, de interactuar en el mundo. Sólo si comprendo su mapa, podré acercarme a ella.

La autoestima en las relaciones afectivas

El lago de las aves

Aquellas dos aves se conocieron en el lago de la esperanza, ese lago lleno de flores, donde todo era posible transformar con sólo desearlo. Vivieron su encuentro entre risas y planes para el futuro. Ella, un ave de cuello largo y hermoso, cuando volaba parecía una aristócrata salida de los cuentos, quien sabía del amor y de la entrega; él, un soñador empedernido, sensible y en ocasiones contradictorio, quien deseaba amar y ser amado. Mientras vivieron en el lago o cerca de él, todo fue felicidad. El lago tenía una especie de encanto, ahí todo parecía transformarse y nada importaba: el código de los pájaros mayores, las buenas o las malas costumbres eran causa de risas. Era un lugar mágico, de fuerza, de creencia en el futuro, de amor...

Un día, sin darse cuenta, la sombra se asomó al lago; no la notaron, porque es la característica de la sombra. La hermosa ave experimentó el miedo a lo desconocido, cambió el presente por el futuro y el pánico se apoderó de ella. "A final de cuentas", se dijo, "el lago provoca toda esta fantasía".

Y aunque no lo quería, empezó a experimentar eso que los humanos llaman desconcierto o confusión.

Él, por su parte, un ave acostumbrada a la aventura, veía con recelo los cambios que se presentaban. Hacía esfuerzos por adaptarse a ellos, pero parecía que ambas aves hablaban lenguajes distintos.

En ocasiones, en los ojos de ambos se asomaban levemente los reflejos de aquel lago encantador; quizás era lo que los mantenía en un vínculo cada vez más frágil...

Sin saberlo, ambos cayeron envueltos en la sombra y surgieron los graznidos desentonados, pues se peleaban el espacio y el alimento faltaba.

Al asomar la cordura, una mañana, las aves se reunieron en un claro del bosque y acordaron la separación, pues era mejor que la destrucción. El acuerdo fue hecho con las palabras, con la tinta de la razón.

Las aves se separaron, aunque muchos dicen que continúan unidas con el corazón. A él se le ve vagar por diversos lagos, sin que su corazón encuentre descanso; a la vez, ella ha estirado más su cuello, como diciendo: "véanme, por aquí ando yo".

Él y ella, ella y él, un lago, una ilusión...

Se dice que ese lago atrapa el corazón.

....

La autoestima –ese sentimiento de confianza y respeto hacia uno mismo– mantiene una estrecha relación con

el importante y central tema de la afectividad. Cuando experimentamos que somos dignos de vivir esta vida y aceptamos que estamos invitados a ser felices, mantenemos una perspectiva que se abre a compartir con alguien esta felicidad.

La autoestima y la afectividad son dos aspectos que se interrelacionan; así, por la autoestima experimentamos esa sensación de eficacia personal, que nos permite sentirnos capaces de enfrentar de forma efectiva los retos que la vida nos presenta y nos ayuda a vivirnos con mayor autonomía.

El grado con que experimentamos nuestra autoestima determina la forma de establecer nuestras relaciones afectivas y es un indicador de cómo éstas se manifiestan en nuestra vida. Además, esto influye en la manera como nos vemos ante esa persona que consideramos significativa. Si me desvaloro ante mí mismo, si permanentemente me critico o si no me acepto como soy, esto tendrá repercusión en cómo viviré una relación.

Cabe recordar que lo que nos hacemos a nosotros tendemos a vivirlo generalmente con los demás, es decir, nos proyectamos en nuestras relaciones.

Respecto a las relaciones, es oportuno recordar que la primera que debemos consumar con éxito es aquella con nosotros mismos. Es muy importante desarrollar nuestra persona para tener relaciones saludables con los demás, debido a que si no nos queremos no seremos capaces de que-

rer tampoco a los demás, ni aceptaremos que otros puedan querernos.

Un ejemplo de lo anterior sería cuando nuestra pareja hace todo por demostrarnos su afecto, mientras nosotros no llegamos a experimentarlo, debido a que no nos sentimos dignos de ser amados. De esta forma, cuando hay una baja estima, nuestra pareja puede darnos muchas cosas, hacer todo lo posible por demostrarnos su amor y, sin embargo, no lo percibimos. La razón se encuentra en que, cuando no estoy bien conmigo mismo, no puedo aceptar un amor ajeno, no lo creo. En ese orden de ideas, es válida la oración siguiente: *No sólo dar amor, sino también recibirlo requiere una alta autoestima.*

Tal pareciera que los niveles en la autoestima se atraen, de modo que una persona con determinado nivel de autoestima tenderá a buscar a otra de un nivel similar. De esta manera, la autoestima de ambas tiende a reforzarse y continúa en su tendencia a la alza o la baja, según el caso. El fenómeno se manifiesta como si se tratara de imanes que se atraen entre sí, dándose una identificación en niveles más profundos.

En el deseo de evitar la soledad, el hombre busca las relaciones afectivas, pues tenemos un miedo terrible a la soledad. Así, salimos a la búsqueda de ese alguien, pero nos encontramos poco preparados para hacerlo de forma efectiva. Cuando por miedo busco a otra persona, lo que en

realidad hago es utilizar al otro para llenar mi vacío. Busco de forma consciente o inconsciente que el otro resuelva mi vida.

Sin embargo, debo tener presente que sólo seré capaz de vivir una relación afectiva que estimule mi crecimiento cuando puedo estar conmigo mismo, de un modo que me resulte cómodo; cuando mi encuentro con la otra persona no signifique una negación de mi experiencia interna, ni una huida de mí mismo.

Para vivir una relación íntima de forma satisfactoria, se requiere exponerse, correr el riesgo, mostrarme en mi proceso y estar dispuesto a recibir al otro en su proceso.

Aceptar los sentimientos

Aceptar de forma incondicional los sentimientos de la otra persona es esencial para un adecuado funcionamiento de las relaciones interpersonales. Cuanto más controle una persona sus sentimientos y emociones, existirá una mayor tendencia a disimular con una máscara que oculta la auténtica persona, pretendiendo ser quien no es, generando con ello el principio del resquebrajamiento de las relaciones afectivas.

El ocultamiento de los sentimientos es producto de múltiples factores educacionales. Nos enseñan que es adecuado y normal no mostrar nuestros sentimientos, y con

ello creamos una barrera que dificultará el intercambio afectivo, cuando deseemos vivirlo.

La descripción sería la siguiente: en virtud de que no sé cómo mostrar mis sentimientos, ni cómo abrirme a los tuyos, pretendo anularte, en muchas ocasiones mediante el uso del poder.

De esa forma aparecen las dolorosas deformaciones en la relación. Lo que antes considerábamos parte de nuestro sueño de hadas, de pronto se convierte en nuestra pesadilla, es decir, en la cárcel de nuestra vida.

Mi invitación es: ¡Anímate!, expresa tus sentimientos, pues es sumamente importante hacerlo cuando deseas experimentar una verdadera relación afectiva.

Se trata de asumir el riesgo de mostrarnos, pues al hacerlo damos un paso importante para que la relación se fortalezca. Debemos desechar el juego del qué dirán y vencer el miedo al rechazo; así, sólo quien se arriesga puede llegar a experimentar eso que llamamos amor. Por ello, expónte, tómate el riesgo de sentirte vulnerable y acepta el crecimiento.

Asumir la responsabilidad de nuestra vida

Debemos no sólo responsabilizarnos de lo que hacemos y decimos, de lo que surge de nosotros, sino también asumir nuestro pensar, actuar y sentir, dejar fuera la cotidiana ten-

dencia a responsabilizar al otro de lo que sentimos. Cuando actuamos de esta manera, damos al otro la posibilidad de manejar nuestra vida.

Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos quiere decir que no hay nadie que pueda hacerme sentir de cierta forma si no lo deseo. Cuando inconscientemente permito que el otro me "haga feliz", estoy de igual manera dándole la posibilidad de que me haga infeliz. Lo deseable es estar conscientes de cómo deseamos sentirnos; debemos ser nosotros mismos, de modo consciente, quienes nos permitamos vivir ese sentimiento. Al respecto, es válido lo siguiente:

Existen mensajes ocultos en algunas formas de relación.

Éste es un caso

Cuando le digo a alguien: "sigue siendo como eres, pues eso me hace feliz", por un lado le digo: "no cambies, pues si lo haces dejarás de gustarme o dejaré de quererte", pero por otro lado le indico: "si sigues actuando de esta forma, podrás controlarme". Por supuesto, éste es un juego de tipo inconsciente.

Es así como inicia una relación, el juego de las máscaras y la simulación. En este juego, pretendo ser quien deseas que sea, y respondo llenando tu expectativa, pensando que de esta manera mantengo la relación, cuando en realidad estoy sentando las bases de la destrucción.

Tal esquema carece de autoestima. De no atrevernos a ser nosotros mismos, sin dejar el espacio para que el otro también se atreva, ahogaremos la relación. *Por ello, hay que promover relaciones en las cuales busquemos compartirnos, más que poseernos.*

Las dificultades son oportunidades

Cuando la autoestima está presente en nuestras relaciones, podemos considerar que las dificultades son oportunidades y buscar por medio de ellas, crear algo nuevo. Además, debemos convertir las dificultades en "el sonido de las campanas fúnebres", que anticipan la ruptura.

Muchas veces sentimos que nos ahogamos cuando surgen los problemas; en esos momentos, conviene ver esas situaciones como oportunidades para crecer. Es probable que incluso adquiramos mayor conciencia de nuestra vida; para lograrlo, nos ayudará preguntarnos: ¿qué aprendo con esto?

Cuando se posee autoestima, el problema puede devolver la dinámica a la relación, encontrando nuevas formas de disfrutarla. Por ello, amigo, amiga:

Date cuenta de que la vida consta de momentos presentes, que a cada instante conllevan la posibilidad de tener nuevas experiencias, las cuales son oportunidades de acrecentar nuestra autoestima, de vivir una comunicación más congruente, de cambiar asumiendo los riesgos de ello.

Estrategias para vencer las barreras a la intimidad

La vida afectiva es la manifestación cotidiana del amor. Se caracteriza por estar juntos, manteniendo el sano espacio para la manifestación individual. Se crea un espacio donde se experimenta el compartir, donde los pensamientos se entremezclan con los sentimientos, donde la cercanía corporal constituye la expresión externa de que se desea estar con el otro.

En la relación afectiva en que se encuentra presente la autoestima, compartir las experiencias no es una obligación; más bien, en ella se vale pensar y sentir de forma diferente y se posibilita la libre expresión del yo. Así, puedo compartir mis gustos y al hacerlo experimento que soy entendido, siento que el otro puede entender mi punto de vista aunque quizás no lo comparta.

La relación es un espacio de encuentro donde se experimenta la presencia del misterio, en el que cada uno opta por estar. De esta forma, la experiencia afectiva se convierte en algo que fascina.

* Compartir las experiencias

En ocasiones la pareja empieza a seleccionar lo que comparte de sus experiencias personales, como consecuencia, en muchas ocasiones, del temor a no ser aceptada. De esta

manera, sin darnos cuenta, creamos una muralla; sin embargo, sólo cuando nos atrevemos a compartir nuestras experiencias puede llegar a existir la verdadera intimidad afectiva.

*** Darnos tiempo para vivir la privacidad**

Es importante que la pareja se dé un tiempo para vivir la privacidad afectiva y romántica. Cuando la pareja no lo hace, la relación se debilita gradualmente hasta que tiende a desaparecer.

*** Selección mutua**

Para establecer una relación afectiva es importante que la selección sea mutua, o sea, se requieren opciones conscientes, decidir estar con la otra persona.

*** Aceptación incondicional**

Cuando me acepto puedo aceptar al otro; así, sólo cuando somos capaces de percibirnos como seres en proceso, cuando tenemos la conciencia de que estamos en construcción, podemos ver este proceso en el otro; sólo de esta forma es posible la aceptación incondicional.

No intento que seas como quiero, sino sólo promuevo tu individualidad, por medio de mi actitud aceptante. Cuando aceptamos al otro y nos aceptamos de manera incondicional, nuestra autoestima, junto con la de la otra persona, crece.

* Orientarnos hacia el futuro

Una de las claves para vivir la afectividad consiste en buscar lo que deseamos, valorar lo que el otro tiene, en vez de inventariar las faltas del pasado. Hay que aprender el arte de hacer el "corte de caja" de la relación lo más rápido posible. Debemos volver los ojos al pasado sólo para aprender de él, vivir el presente y por medio de buenos presentes construir un futuro deseable para la relación.

Existen relaciones que mantienen un "inventario de faltas por debajo de la manga", con la finalidad de controlar, manipular y hasta obtener beneficios de algún tipo. Por ello:

¿Deseas vivir mejor? ¡Oriéntate hacia el futuro, ve lo que existe en la relación!

* Abrirnos a la felicidad

Tenemos un profundo miedo a la felicidad, lo cual se relaciona quizás con nuestras experiencias de abandono. Cuando la felicidad está presente en nuestras vidas, no lo creemos y hacemos hasta lo imposible para destruir lo que suponemos es una fantasía.

No sabemos qué hacer con una relación que nos ofrece amor, que nos invita a disfrutar la experiencia de estar vivo. Parece que la ansiedad que nos provoca la felicidad es demasiado grande, por lo cual nos empeñamos en destruirla; sin embargo recuerda:

¡Atrévete a vivirla, conquista tu autoestima, pues es el medio que te conducirá a creer que la felicidad es una realidad en tu vida, que es el derecho que adquieres al nacer!

La autoestima como fuente de energía personal

La emoción

La emoción viajaba por carreteras subterráneas, oscuras y desconocidas; algunas de ellas, llenas de baches, otras hasta bloqueadas totalmente por la manifestación airada de alguna otra fuerza que no conocía, de esas que en algún momento deciden sentarse en medio del camino, a las que se les atascan las velocidades y sin saber cómo apartarse se inmovilizan, importándoles poco bloquear todo, e impedir el paso.

En su viaje, nuestra amiga la emoción tenía tiempo para meditar y plantearse preguntas sobre sí misma, acerca de cuál era su origen. Recordaba que había nacido como de un manantial de energía, producto de algo que sucedió en el mundo desconocido de allá fuera.

Por momentos, su viaje era veloz, en otros lento, enfadoso y aburrido y en otras ocasiones tenía que esperar a que el tráfico se despejara.

Una tarde tomó la pendiente, ascendió hasta lo más alto y desde la cima mejoró su visión y pudo comprenderse más

a sí misma. Al descender deletreó lo que su interior le sugería... es... logró balbucear.

Posteriormente, tomó el camino del conocimiento y se internó en él... cuando salió ya sabía quién era: era un sentimiento... Después de muchas vueltas se conocía: su nombre era esperanza y su nueva ruta el futuro...

....

Cuando pensamos en una fuente, imaginamos un lugar del cual surge agua o cualquier otro líquido. En relación con nuestra energía personal, decimos que ésta surge de la autoestima.

Como mencionamos en líneas anteriores, consideramos la autoestima como el estado interno que indica la forma de percibirnos y el valor que nos damos. Cuando calificamos a la autoestima como fuente de energía, nos referimos a ese manantial de donde se alimenta nuestra tendencia a actuar.

Cuando esa estima es pobre, cuando el valor que nos asignamos es superficial, la energía resulta insignificante. En este caso, la fuente sólo dejará ver una pequeña parte de energía. La descripción de esto sería una tendencia a ser negativo, una sensación de cansancio, una visión catastrófica en torno a lo que se emprende y, como consecuencia, una parálisis en nuestra vida.

Por el contrario, cuando me valoro como una persona poseedora de múltiples recursos, cuando me siento capaz y

digno de ser quien soy, la consecuencia será que viva con un alto nivel de energía y mi actuar será creativo y dinámico; además, las adversidades se convertirán en oportunidades de aprendizaje, transmitiré esa energía en mis relaciones y las personas se sentirán a gusto a nuestro lado debido a una visión positiva de la vida.

La autoestima nos pone en contacto con nuestra energía; si la poseo, me entusiasma la vida. Por ello, nos sentimos eufóricos, nos gustamos, nos gusta la vida, nos entusiasma lo que hacemos, se hace manifiesto en la forma de realizar nuestro trabajo.

Cuando experimentamos la energía, como producto de estar bien con nosotros, esto repercutirá en nuestras relaciones, en nuestra manera de movernos en el mundo: *la energía que manifestamos, se refleja en nuestras ganas de vivir.*

Por otro lado, somos testigos de una baja estima en las personas cuando observamos cuerpos descuidados que se mueven pesadamente, cuyos hombros y cabeza se orientan hacia el piso.

Para lograr un buen nivel de energía, de potencia en tu vivir, es importante que cuides tu cuerpo, que te mantengas sano, que tu mente se halle en un estado positivo. La autoestima supone el conocimiento de quién eres, de modo que sólo cuando te conoces puedes darte un mantenimiento adecuado.

La baja de energía en nuestra vida puede en ocasiones tener un origen físico, pues la energía tiene que ver con cómo te alimentas, o con hacer o no algún tipo de ejercicio, etcétera. La solución es un tanto simple: basta con realizar una corrección en nuestros hábitos y el problema se solucionará.

Recuerda que la autoestima se manifiesta también en la manera de atender tus necesidades físicas, pero, cuando la causa de nuestra baja energía es de tipo psicológico, el asunto se torna más complejo, en cuyo caso la tarea consistirá en buscar las causas por las que vivimos de esa forma. Cuando el asunto es específicamente en la autoestima, tenemos el deber de impulsarla.

Las técnicas que te ofrecemos en este libro te ayudarán a salir adelante. Trabajar en nuestra autoestima es convertir a ésta en una fuente que impulsa nuestra vida, que nos proporciona la energía para sacar lo mejor de uno mismo y para ponerlo al servicio del macro objetivo de la vida humana: *ser felices y vivir mejor.*

Autoestima y salud

Los hombres y el mar

Como en muchas otras ocasiones, aquellos dos hombres se metieron al mar a disfrutar de sus aguas frescas y a nadar. Era evidente que pasaban un buen rato, sin embargo, sin darse cuenta llegaron a aguas más profundas. De pronto, sintieron que algo los jalaba fuertemente hacia abajo, sintieron pánico: estaban hundiéndose. La adrenalina inundó sus cuerpos mientras manoteaban y pataleaban desesperados por intentar sobrevivir.

No obstante todo el esfuerzo que hacían, era inútil. Sólo conseguían tomar un poco de aire para volver a hundirse...

La experiencia era terrible, cada vez les era más difícil salir a la superficie a respirar. Extenuado uno de ellos gritó:

—¡No puedo más, es imposible flotar!

Su angustia era tal que en lugar de ayudarse tensionó su cuerpo y, ya sin fuerzas, se ahogó. Era como si sus últimas palabras se hubieran convertido en profecía.

Viendo lo ocurrido, el otro se dijo: "puedo sobrevivir, debo mantener la calma".

Así, se propuso patalear de modo más lento, aprovechando las diversas corrientes que sentía. Respiraba y se dejaba guiar

por el oleaje. Aprendió rápidamente que no oponer resistencia era la mejor forma de orientarse hacia la playa.

Dio muchas vueltas, pero, debido a que sabía soltarse, las corrientes lo llevaron hacia la playa con vida.

....

La importancia que tiene la reflexión sobre el vínculo de la autoestima con la salud se asocia con la hipótesis de que cuando vivo feliz conmigo mismo, esto tendrá una repercusión en mi vida.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y pretende conducir a la persona hacia su plenitud.

El vínculo de la mente con nuestro cuerpo es algo demostrable y muy cercano. Así, decimos que la mente puede ayudarnos a tener salud o a padecer una enfermedad; por ello, deseamos describir la importancia que tiene la autoestima.

La salud es el movimiento armónico de la persona que se acentúa con la conciencia de que se es un cuerpo. En este sentido, para mejorar mi salud necesito ampliar mi conciencia de cómo ejercito mi cuerpo, cómo me alimento, de qué manera vivo en el aquí y ahora, cómo descanso, cuáles son mis niveles de estrés, etcétera. De este modo, *sólo cuando estoy consciente puedo hacerme responsable de mi salud.*

La relación que existe entre la autoestima y la salud aparece debido a que dos de los componentes esenciales para el desarrollo de la autoestima son la ampliación de conciencia de quién soy y la aceptación de la realidad de lo que conozco de mí. Se trata de encontrar un sentido, un para qué en la vida, expresado en la respiración, en la alegría y en el apasionamiento y energía que podamos imprimir a esto.

En muchas ocasiones, las personas enfermamos porque perdemos el sentido de nuestra vida y no tenemos un para qué que nos motive e impulse a vivir. Tener un sentido de vida es adquirir la posibilidad de ponernos de pie y encontrar los medios para continuar viviendo.

La autoestima es descrita como la forma de relacionarme conmigo mismo; ese sentimiento que se representa por medio de la conducta es la capacidad para valorar mi yo, tratándome con amor y realidad. En esencia, la autoestima es una manera de estar en el mundo, producto de las grabaciones que adquirimos a lo largo de nuestra vida. Si tu tendencia es que tu estima es baja, con mucha probabilidad transitarás en la "sombra". Cuando mantengo una baja estima, esto tendrá su primera repercusión en la salud, debido a que no me cuidaré, ni me interesaré por mi cuerpo ni por mi mente ni por mi estado integral.

El enfoque de la autoestima alta es aceptar lo que se tiene. Cuando desarrollo este enfoque positivo hacia la vida como consecuencia de estar más a gusto, yo mismo generaré

como resultado un estado productor de endorfinas. Estoy más relajado, pues pretendo ser únicamente quien soy.

El estrés es un estado que se relaciona con pretender ser quien no se es o hacer lo que no se puede. La autoestima alta te orientará a captarte como eres, a tomar conciencia de quién eres. Esto te ayudará a moverte más en la realidad, a poder estar más a gusto contigo; como mencionamos la consecuencia será que producirás más endorfinas, en cuyo caso te orientarás hacia la salud.

Las conductas que reflejan la autoestima tendrán también una repercusión en nuestra salud, pues serán una manifestación de aprecio a mi ser integral.

¿Cuáles son los pasos para hacer posible la repercusión de la autoestima en la salud? He aquí los siguientes:

- Encuentra un para qué en tu vida.
- Revisa las creencias heredadas en torno a tu salud.
- Crea imágenes positivas acerca de tu salud.
- Actúa saludablemente.
- Sé más consciente de tu estilo de vida y oriéntalo a la salud.
- Mantén la conciencia de tu cuerpo.
- Aliméntate sanamente y vigila tu digestión.
- Afirma tu valor, diciéndote lo valioso(a) que eres.
- Mantén una visión optimista de la vida.
- Sonríe y encuentra la parte amena de lo cotidiano.
- Recuerda que la vida es sólo una fracción para ser feliz.

- La felicidad está dentro de ti.
- Medita.
- Ejercítate cotidianamente.

La salud y la autoestima son como una avenida de doble sentido: mi mente afecta a mi cuerpo y mi cuerpo afecta a mi mente.

En este momento piensa en una situación que te causó mucha felicidad y recrea la escena en tu mente. Puede ser cualquier evento, piensa con quién, cuándo, dónde, qué colores ves, qué escuchas... y nota cómo, al hacerlo por un momento, también tu cuerpo se alegra. ¿Por qué? Se debe a que hay un vínculo importante entre lo que pienso y lo que experimenta mi cuerpo. Por ende, si atiendes y trabajas tu autoestima, vivirás mejor y, en consecuentica, mejorará tu salud.

La autoestima tendrá repercusiones concretas sólo si actúas. Si alguien dice que se ama, pero no actúa demostrándose ese amor, es un mentiroso.

Recuerda que eres un proceso, y quizás lo que hoy te toca es dar solamente pequeños pasos que te orienten hacia la salud.

Creer en el verdadero yo

La semilla

Vivía sin tener conciencia de ser quien era; se experimentaba envuelta en un grueso caparazón. Había sido transportada de un lugar lejano, aunque en realidad no sabía de dónde exactamente. En ocasiones a las semillas se las mueve de un sitio a otro sin pedirles permiso.

La experiencia de dicha semilla era oscura, apretada. Una conciencia sobre sí misma casi no existía. "Al menos –se decía–, este caparazón me sirve para resistir a tanto descuido en el que me tienen los humanos".

De tal modo la semilla vivió por muchos años. Adormecida, semiconsciente, un estado en que solemos estar cuando no se quiere crecer, o como en el caso de la semilla: cuando no es posible.

Gradualmente, casi sin darse cuenta, la semilla fue experimentando un impulso interior, algo así como un llamado, el cual, desde lo profundo, le decía: "crece, estás llamada a ser un árbol". Pero ella ignoró esa voz interior durante mucho tiempo, pues en muchas otras ocasiones se había dicho desconcertada: "no sabría cómo hacerlo, desconozco la manera".

Pasado un tiempo, lentamente, casi sin darse cuenta, –igual que en ocasiones suelen provocar los cambios– fue fortaleciéndose. Su interior sintió la necesidad de expandirse y una parte de ella comenzó a crecer cada vez más y más... Sintió, con emoción y cierto grado de espanto, cómo una parte de ella se abría paso desde su interior; escuchó cómo el grueso caparazón crujía al romperse, al tiempo que una de sus extremidades tocaba un ambiente desconocido – quizás porque se encontraba en terreno propicio. La semilla se estremeció al sentir aquello, sin embargo, de pronto se percató de cómo surgía una mayor vida en su interior; fue así cuando la inundó la emoción. Enseguida otras de sus extremidades tendían a buscar en ese nuevo ambiente; notó cómo se transformaba todo: estaba dejando de ser quien era y respondía a lo que durante años había sentido en su interior.

Estando en ese nuevo ámbito se dio cuenta de que sus extremidades antes internas, eran las nuevas raíces que cada vez con más fuerza se aferraban a aquel espacio recién descubierto llamado tierra.

Durante un buen tiempo la semilla luchó por sobrevivir al cambio. Gradualmente fue adaptándose a su nueva identidad y pronto se convirtió en un hermoso y robusto roble.

De cuando en cuando el árbol reflexiona: "la vida late dentro de cada uno de nosotros, ahí permanece dormida, pero cuando nos atrevemos a escuchar la voz interior que nos invita

al cambio y al desarrollo, nos encamina a la búsqueda de ese ambiente favorable para echar nuestras raíces y desarrollar el gran potencial que hay en cada uno de nosotros".

Actualmente ese gran roble puede ser visto dando consejos a las semillas que se desprenden de sus ramas.

....

Dentro de nosotros existe un componente que se encuentra mas allá de lo que en apariencia somos.

Los pensamientos, los sentimientos y las conductas vienen y se van, sin embargo, existe algo que, a pesar del cambio permanece: es una especie de verdadero yo, una entidad que se mantiene constante, que se relaciona de forma permanente con esta entidad que creemos ser. Es una especie de unidad que se mantiene estable a pesar del cambio.

Lo anterior es un estrato de nuestra personalidad que permanece estable. Es el estado de un yo más profundo que, además de mantenerse estable y orientado hacia el desarrollo, persiste en constante relación con uno mismo y se conecta con los demás, con la vida, con el Universo.

Resulta importante vincularnos con este verdadero yo, debido a que nos conecta con una ampliación de nuestras perspectivas, espiritualiza a nuestra persona y se compromete con los demás seres humanos, con todas las expresiones de vida y con el planeta.

Cuando nuestra autoestima se desarrolla, penetra con su valoración hasta el más profundo centro de nuestro ser y se transforma en un proceso liberador que nos impulsa hacia fuera de nosotros y hacia los demás.

Conectarnos con este yo más profundo es producto de aceptar una concepción de que el ser humano forma parte de un macro sistema, del cual se nutre y al cual se debe.

¡Vive tu verdadero yo, conéctate con el Universo!

Estrategias para vivir mejor

La gota primeriza

Ésta era una gota de agua que apenas había nacido y ya estaba formada, esperando su turno para bajar a ese lugar llamado tierra. Por momentos la espera se hacía angustiante; la gota sentía miedo, pues no sabía lo que le esperaba, sólo veía cómo avanzaban las demás gotas que estaban delante de ella... mientras, su angustia crecía a cada instante, al tiempo que se preguntaba: "¿cómo será ese lugar, qué me sucederá?"

La gota que iba adelante, dándose cuenta de las reacciones de la gota primeriza, le preguntó:

—Te veo nerviosa, ¿te sucede algo? Me imagino que ésta es tu primera vez. A mí me sucedió algo parecido.

Luego de un rato continuó:

—En realidad no es tan malo, al inicio crees que pierdes todo control: viajas hacia la tierra a gran velocidad y sientes cómo tu interior se revuelve. De pronto llegas, pero sin darte cuenta; pasado un tiempo, te encuentras emocionada esperando de nueva cuenta tu turno para bajar. Así que amiga, cálmate, todo estará bien.

Al escuchar esas palabras, la gota primeriza se calmó, sonrió y agradeció los comentarios de quien consideró una gota amiga.

Mientras duró la espera, las dos gotas mantuvieron una plática animada: una compartía con la otra todo lo que significaba bajar, mientras esa otra preguntaba constantemente cómo sería aquello. Así, llegaron a sentirse profundamente unidas.

Cuando llegó el momento en que la gota de adelante debía saltar, se despidieron, al tiempo que la gota de adelante alcanzó a decirle:

—Recuerda: debes disfrutar el viaje. Quizás no pase mucho tiempo en que de nuevo volvamos a encontrarnos...

Poco después, cuando llegó el turno de la gota primeriza, en su mente repasó los consejos de su amiga y saltó sin vacilar.

En su caída experimentó todo, tal como se lo había descrito su amiga, incluso llegó el momento en que lo disfrutó.

Su caída a la tierra fue sin dolor, más bien sintió cómo era absorbida por ésta... En este estado estuvo un buen rato hasta que, de pronto, algo la succionó: era la raíz de un gran árbol, el cual, agradecido, le decía:

—Gracias por venir a alimentarme, ¡lo necesitaba tanto!

Fue así como la gota primeriza se integró a la vida del árbol y pasó con él un buen tiempo.

Después de ser absorbida, la gota se convirtió en savia y en este estado advirtió un viaje lento por todo el tronco del árbol.... Sin embargo, como a todo, le llegó el día en que se notó más ligera; sin darse cuenta, ya estaba en las hojas.

Durante el tiempo que estuvo en ellas disfrutó del viento y del movimiento.

Una mañana, la gota sintió un profundo y nuevo cambio: se dio cuenta de que estaba saliendo del árbol.

Ese día presenció el amanecer siendo una gota de rocío. Disfrutó su nuevo estado, pero, transcurrido el día, la visitó un rayo de sol, el cual la transformó en vapor.

La gota, antes primeriza, tuvo la experiencia de ser elevada al santuario donde habitan las gotas. Ahí, se decía a sí misma: "la experiencia ha sido única, ahora estoy totalmente dispuesta a repetirla".

En ese instante recordó a su amiga: "¿qué habrá sido de ella?", pensó. Fue cuando, al formarse para saltar de nuevo, se dio cuenta de que, como le había sucedido antes, había otras gotas que esperaban su turno de bajar y, por su estado de ansiedad, sabía que eran primerizas. De modo que, como alguien lo había hecho anteriormente con ella, se dispuso a calmarlas.

Se encontraba entretenida en dicha labor, cuando escuchó una voz conocida que la llamaba. Al volver su rostro, no podía creer lo que veía: ahí estaba su vieja amiga de nueva cuenta.

Alegres por el encuentro corrieron a abrazarse; pero, al hacerlo de forma tan estrecha, se fundieron convirtiéndose en una sola gota grande y hermosa.

Complacidas por el suceso, comentaron acerca del sitio donde habían estado durante todo ese tiempo y ambas

disfrutaron de sus historias. Luego de un rato, sonrientes asesoraron a las gotas primerizas, a quienes decían:

—Disfruten su viaje, a fin de cuentas la vida es un ciclo y pronto todas nos encontraremos de nuevo.

Llegado su turno, las gotas, ahora unidas, saltaron para disfrutar su nuevo viaje.

....

¿Qué es una estrategia? La respuesta es simple: una estrategia constituye una forma de hacer algo, es el cómo, o el método. En relación con las estrategias acerca de cómo vivir mejor, éstas son las maneras de obtener lo que deseamos para nuestra vida.

En muchas ocasiones se nos ofrecen los elementos teóricos, destacando la importancia de vivir mejor, pero pocas veces contamos con las pistas de cómo hacerlo.

Por lo anterior, te invitamos a que reflexionemos juntos sobre algunas de las estrategias para vivir mejor, a saber:

Define lo que es para ti una vida mejor

Necesitamos representar en nuestra mente lo que para nosotros significa vivir mejor, pues ésta funciona como un ejecutor de lo que en ella se representa. Es importante atender ciertos pasos para hacer efectiva esa definición.

En primer término, es importante que tu definición sea realizada en términos positivos, o sea, describe lo que deseas, procurando que esa definición de lo que quieres incluya la descripción de lo que ves, de lo que oyes y de lo que sientes, como si ya lo hubieras logrado.

Lograr algo tiene como primer elemento haberlo descrito antes y si esa descripción implica múltiples detalles, será mucho más efectiva. De lo que se trata es de crear una película que te resulte atractiva, que te motive en relación con lo que para ti sería vivir mejor.

En este punto habrá que dejar claro que cada persona tiene su propia definición de lo que significa vivir mejor. Quizás para mí, vivir mejor sea descansar ocho horas, y tal vez para otra persona signifique descansar 10; probablemente para alguien más sea disfrutar una taza de café y tal vez esto mismo a otra persona le resulte sumamente molesto. Así, amigo(a), encuentra tu propia definición, ponla por escrito y no dejes de escribir hasta que te quedes conforme con esa descripción.

Haz una lista de tus recursos

¿Sabes qué es un recurso? Podrías responderme que recurso es dinero, un coche, tus ojos o tus manos.

Recurso es todo lo que te ayuda a lograr lo que deseas. Los recursos están en cualquier parte y existen algunos de

los que estás consciente, pero muchos otros (es decir, la inmensa mayoría) son de tipo inconsciente.

Te invito a que hagas una lista de los recursos que conoces existen en ti. Incluye todo y lista también aquellos que podrías obtener como consecuencia de la relación con otras personas. Establece una relación entre los recursos que posees y lo que deseas para vivir mejor e identifica si existen algunos recursos que te harían falta. Si es así, piensa quién los tiene o quién podría proporcionártelos. Recuerda: *si no usas lo que tienes, jamás emplearás lo que no tienes.*

Si eres de esas personas que piensan que la vida les ha tratado mal y que carecen de recursos, te invito a que imagines que estás solo(a) en este mundo, y te pregunto: ¿qué harías si te encontraras solo en el mundo y estuvieses totalmente seguro(a) de que nadie va a salvarte? Deja que tal pregunta penetre tu mente hasta lo más profundo y que esta última genere de forma espontánea la respuesta. En esa respuesta descubrirás cómo existen en ti una infinidad de recursos.

Busca ser feliz integralmente

La búsqueda de la felicidad es quizás el anhelo más profundo de la persona en todos los tiempos; citando a Nathaniel Branden, diría que "es nuestro derecho de nacimiento". Este autor describe también que cuando adquiri-

mos la experiencia de la felicidad, entramos en un proceso de ansiedad, una especie de "no sé qué hacer" con este ser feliz y entonces echamos manos de nuestros viejos trucos para arruinarnos la vida.

Una buena estrategia sería atrevernos a aceptar que estamos llamados a vivir la felicidad, a hacernos enfrentar nuestra ansiedad experimentando el gozo de existir.

La búsqueda de la felicidad deberá atender a los cuatro factores (lo físico, lo psíquico, lo social y lo transpersonal) que conforman a la persona humana, y el equilibrio entre estas partes nos vinculará con la experiencia de vivir mejor.

a) *Lo físico.* Conoce, ama, alimenta, ejercita tu cuerpo. Relaciónate con él desarrollando la conciencia de sus etapas. No es lo mismo comer determinado tipo de alimentos a los 15 años que a los 40 ó 50 y pretender seguir consumiendo lo mismo. Lo físico se vincula también con aceptar la imagen que el espejo me refleja... Soy eso... podrá no "caerme bien" la imagen que veo, sin embargo, me toca aceptarla. Sólo aceptándola podré cambiar lo modificable y aceptar lo que no lo es.

b) *Lo psíquico.* Así como somos cuerpo, también somos una mente, una estructura psicológica. Al respecto, Jung el psicoanalista de lo profundo, describió a la personalidad con 95% de inconsciencia y 5% de conciencia: como un iceberg

en el cual aflora un pequeño porcentaje y en la profundidad habitan elementos desconocidos u ocultos de nuestra personalidad.

Para vivir felices, necesitamos conocernos identificando las etapas que quizás nos hicieron falta completar. En muchas ocasiones nos encontramos en cuerpos de adultos pero con una estructura psicológica de niños. Pareciera que hay personas que se niegan a crecer, esperando a que alguien les solucione lo que les hizo falta. Es como si alguien dijera: "me niego a cumplir ocho años de edad hasta que no venga alguien y me solucione lo que me hizo falta a los siete". Así, amigo(a) te invito a que vuelvas los ojos hacia tu historia, que te atrevas a explorar tu misterio, a disfrutarte como un proceso y a adquirir más conciencia de quién eres.

Una estrategia para ello es meditar; tómate un tiempo para estar a solas contigo, con tus emociones, pensamientos y fantasías y, al hacerlo, pregúntate: ¿ qué quiere decir esto de mí? Lleva un diario y pon por escrito tus reflexiones.

Escribir es pensar, meditar, movernos, ver y una forma de ordenar nuestro mundo interior. Cuando escribas procura hacerlo a mano y, si te es posible, con la letra *script*, pues eso te ayudará a poner ritmo a tus emociones y a que fluyan tus pensamientos y sentimientos.

c) *Lo social.* A pesar de que el mundo psicológico es una experiencia de soledad, el ser humano es también un indi-

viduo en relación. Así, tomamos conciencia de nuestro yo en cuanto a que existe un tú que nos confronta. Mediante la relación conozco algunas facetas que en ocasiones no deseo ver, mientras que el otro me refleja, es como un espejo. Por ejemplo, si vives "malhumorado", permanentemente enojado, los demás quizás te respondan de igual manera o te envíen el mensaje de "no deseo estar contigo" y se alejen. Por el contrario, si tu actitud es cordial generará cordialidad en los demás. En este intercambio en lo social, es importante tomar conciencia de que en muchas ocasiones lo que hago al relacionarme con el otro es funcionar desde lo que creo que éste es.

En ese sentido, hacemos interpretaciones y suponemos que esta persona es de cierta forma, pero lo único que hacemos es proyectarnos. Cuando me relaciono, ¿con quién lo hago?, ¿con quien eres en realidad o con quien creo que eres? Y es que el otro se me presenta como un misterio. Vivir mejor sería desarrollar la estrategia de ver en el otro a una persona en cambio permanente, admitir que lo que ayer fue, no lo es hoy, aunque parezca igual.

Para hacer efectiva y estrecha la relación con las demás personas, primero necesitaremos despojarnos de todo prejuicio acerca de ellas. Cuando creo que te conozco, en realidad llevo a cabo un proceso de objetivación, para decirlo de forma simple: en mi mente intento convertirte en una "cosa", como una silla, una mesa o un libro, algo que no cambia.

Sin embargo, la persona, más que objeto, es sujeto y el rasgo esencial de un sujeto es la permanente tendencia al cambio. Cuando te encuentres con alguien, pregúntate: ¿quién vive detrás de esta fachada que percibo? Recuerda la metáfora oriental: "lo más valioso de una vasija, es precisamente lo que no contiene", o sea, lo más valioso es que está vacía. Así, en tus relaciones sé una vasija, es decir, vacíate para recibir al otro.

d) *Lo transpersonal.* Prolongarse más allá de su ser físico es una tendencia del ser humano. Las diversas religiones y culturas aluden a ello. Existe un anhelo de poder conectarnos con lo trascendente, es la motivación para plantar un árbol, tener un hijo o escribir un libro. Cultivar lo trascendente es conectarnos con lo espiritual, con un yo universal que nos hace sentir parte de la humanidad y desarrollar la conciencia de que desempeñamos un papel activo en este planeta. La conexión con lo espiritual puede ser por medio de un mantra, de una oración, de sentirte parte de un bosque o de una puesta de sol.

El equilibrio entre estas cuatro partes, la atención que des a cada una de ellas en tu vida, constituyen una garantía de que tu felicidad será más duradera, de tal modo que ésta resultará la mejor estrategia para vivir mejor.

La conciencia de ser un proceso

Uno de los aspectos que más nos ha dañado es la introyección de la perfección en nuestras vidas: desde pequeños se nos introyecta que debemos ser de cierta forma, pues de lo contrario estaremos mal. Pretendemos estar terminados cuando en realidad no podemos ser perfectos; aun así, podemos ser nosotros mismos. Debemos estar conscientes de que nos hallamos en permanente construcción, de que para todo hay un proceso.

Las 11 técnicas básicas para estimular la autoestima

1. Cambiando experiencias negativas

Muchas personas pierden su cuota de felicidad no porque nunca la hayan encontrado, sino porque nunca se detuvieron a gozar de ella.

William Feather

- Piensa en situación que te haya resultado traumática.
- Reexperimenta de forma moderada el sentimiento que esta experiencia te provocó.
- Con ese sentimiento como guía, dirige tu atención hacia tu pasado y ve lo que ahí ocurrió.
- Una vez que has identificado lo que ahí sucedió, mueve un poco tu cuerpo, con la finalidad de olvidar esa experiencia.
- Ahora imagina que eres un espectador que está viendo esa parte de tu vida en una pantalla ubicada frente a ti.
- Nota cómo se ve, qué colores hay ahí, qué formas, qué tonos de luz. ¿Qué se escucha ahí?

- Desde esta posición de observador pregúntate: ¿qué buscaban de positivo cada uno de los que participaron al actuar como lo hicieron? No importa que esto no tenga nada de positivo para uno.

Deja que las respuestas lleguen solas

Mientras continúas observando pregúntate: ¿qué recursos le hicieron falta a cada uno de los que ahí participaron, lo cual hubiera hecho que esa experiencia fuese diferente? Formula esta pregunta a cada persona que participó y obtén la respuesta.

Anota el recurso que a cada quien le hizo falta

Una vez que tengas completa la lista de los recursos que les hizo falta, te invito a que vayas a esa zona amplia donde se encuentran tus recursos, tus experiencias positivas. Busca aquellas en las cuales hayas vivido los recursos que a esas personas les hicieron falta. Al traerlos a tu mente, reexperiméntalos de tal forma que los vivas emocionalmente. Convéncete de que este recurso vive en ti.

En cuanto cuentes con todos los recursos, te invito a que imagines que prestas tu cuerpo a cada uno de los que ahí participaron y, como si fueras cada una de esas personas, vive los recursos que a ellos les hizo falta.

Nota cómo con los recursos transforman todo, de tal manera que parece crearse una nueva película, como la que te hubiera gustado ver.

Una vez que has transformado lo que ahí ocurrió, avanza hacia tu presente, llevando los recursos de un modo nuevo, después de haber modificado esa experiencia que antes te limitaba.

2. Viéndome a mí mismo con amor

Las cinco libertades:
La libertad de ver y escuchar lo que está aquí, en lugar de lo que debería estar, estuvo o estará.
La libertad de decir lo que se siente y se piensa, en lugar de lo que se debería sentir y pensar.
La libertad de sentir lo que se siente, en lugar de lo que debería sentirse.
La libertad de pedir lo que se quiere, en lugar de tener siempre que pedir permiso.
La libertad de arriesgarse por su propia cuenta, en lugar de optar únicamente por estar seguro y no perturbar la tranquilidad.

Virginia Satir

- De pie, toma una respiración profunda y al exhalar experimenta una agradable relajación.

- Extiende tus brazos al frente y con tus manos traza el contorno de una figura imaginaria de ti mismo(a).
- Crea a una persona igual a ti misma(o) y ve todos sus detalles...
- Mantén tu atención en esos detalles... ¿Qué colores y expresiones ves?
- Ahora muévete del lugar donde te encuentras al lugar donde está la figura imaginaria que has creado, métete en ella, obsérvate a ti misma(o) donde antes te hallabas.
- Experiméntate dentro de esa figura imaginaria, como si fuera totalmente real y dirígete una mirada de amor...
- Describe desde ahí todo lo positivo que ves en ti mismo(a)...
- Regresa al lugar donde te encontrabas inicialmente, experimenta ese amor que te has brindado a ti mismo(a) y disfrútalo.
- Proyecta a tu futuro esta experiencia de haberte visto con amor.

3. Frotar mis manos con autoestima

La integridad, la sinceridad, la responsabilidad,
la compasión, el amor y la competencia, surgen con facilidad
en aquellos que viven con autoestima.

Virginia Satir

- Piensa en una situación en la que te sentiste valorado(a) por ser quien eres.
- Represéntate esa experiencia como si fueras el protagonista de una película.
- Observa los detalles de lo que ves y de lo que escuchas y experimenta lo que ahí pasó.
- Intensifica esta sensación de sentirte valorado(a); al hacerlo, frota suavemente tus manos, viviendo de forma plena lo que ahí ocurrió. Mientras lo haces, toma conciencia del contacto de tus manos y percibe cuál es la cualidad de ese contacto.
- Separa tus manos y piensa en otra cosa por un breve momento.
- Frota nuevamente tus manos de la misma forma como lo hiciste anteriormente y nota con qué facilidad evocas otra vez esa experiencia de autoestima.
- Piensa en una o varias situaciones futuras en las que consideres que será útil para ti vivir de esa forma. Describe en tu mente dónde, cuándo y ante quién te vivirás de dicha manera. Crea en tu mente una película con estas situaciones. Ahí podrás percatarte de cómo, al frotar tus manos, reexperimentas esa sensación de autoestima en tu vida.
- Recuerda: cuando te encuentres en una situación en que sientas que te hace falta sentirte con mayor autoestima, sólo frota tus manos.

4. Cambiar con la pantalla

Señor, concédeme la serenidad de aceptar que hay cosas que no puedo cambiar, el valor de cambiar lo que puede cambiarse y la sabiduría para distinguir la diferencia.

Anónimo

- Piensa en una experiencia desagradable que desees modificar.
- Crea una pantalla de cine frente a ti y observa sus detalles.
- Representa en la pantalla una película en blanco y negro de esa experiencia desagradable.
- Al observar esa película, toma nota de qué recursos te hicieron falta para que tal experiencia fuera diferente.
- Deja la pantalla por un momento y muévete a otro lugar.
- En ese nuevo lugar piensa en situaciones de tu vida en las que hayas vivido dichas experiencias; no importa que sea en situaciones diferentes. Evoca esas experiencias de forma plena y vívelos como si estuvieras en este momento, viendo, escuchando y sintiendo lo que ahí ocurrió.
- Ahora lleva tales experiencias a la pantalla y transforma esa película, de tal modo que puedas verte como poseedor(a) de aquéllas. Crea una nueva película a la cual le

pongas los colores que más te agraden y los sonidos que te ayuden a experimentar de una manera diferente y agradable.

- Una vez que has transformado esa película a tu gusto, métete a la pantalla y experimenta en este momento de una manera plena, con nuevos recursos para tu vida.
- Piensa en qué situaciones futuras te serán útiles para sentirte de esa nueva forma.

5. Consejos del inconsciente

Si te atrae una lucecita, síguela, si te conduce al pantano, ya saldrás de él. Pero si no la sigues... toda la vida te mortificarás pensando que acaso era tu estrella.

Séneca

- De pie, piensa en una meta que desees alcanzar en tu vida.
- Imagina frente a ti a dos personas a las que admires y les reconozcas sabiduría (puedes imaginarlas aunque no las conozcas).
- Nota cómo se ve cada una de ellas al estar frente a ti, ¿qué detalles percibes?, ¿cuál es su postura?, ¿cuál la expresión de sus rostros?
- Pregunta a uno de ellos: ¿cuál es la mejor forma de lograr lo que deseo?

- Mueve tu cuerpo al lugar donde ves a esa primera persona e imagina que te conviertes en ella y que entras a su personalidad y a sus pensamientos. Sé ella por un momento.
- Al ser esta persona, dile (que eres tú mismo) cuál es la mejor manera de lograr lo que desea. ¿Cuál es el consejo que te das?
- Regresa a tu lugar anterior y ahí recibe el mensaje que la otra persona te ha dado... Abre tu mente a su consejo y agradécele lo que ha hecho por ti.
- Realiza el mismo procedimiento con la otra persona y recibe también su consejo.
- Agradece a ambas personas, pues tienes excelentes consejos para lograr lo que deseas.

6. Respirando por la autoestima

La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad.

Nathaniel Branden

- Sentado(a) o parado(a) recuerda una experiencia en la que viviste positivamente en relación con tu autoestima.
- Revive la experiencia y recuerda las sensaciones de tu cuerpo al evocar esta experiencia. Imagina que vives esa situación en este momento.

- Revive la forma como te encontrabas respirando en aquel momento.
- Puedes verte respirando, escucharte respirando, sentirte respirando y aprender cómo es esto.
- Piensa en una situación en la que consideres que necesitas sentirte con autoestima. Al pensar en ella respira como has aprendido a hacerlo y nota cómo se transforma el modo de vivir esa situación.
- Verifica que has aprendido esta nueva forma de respirar con autoestima y decide si esta nueva habilidad es útil para tu vida.
- Prueba tu aprendizaje, creando en tu mente otras situaciones en las que consideres te será de utilidad respirar con autoestima.

7. Fortaleciendo la opinión de mí mismo

La autoconciencia, que te permite reconocerte como persona, es el primer paso hacia la valoración propia y el despliegue de tu enorme potencial humano.

Luis Jorge González

- Imagina que te encuentras viéndote a ti mismo y repasa diversas actividades, como levantarte, establecer relaciones, etc. (imagina que estás viendo una película.)

- Pide a esa persona, que eres tú mismo y que te encuentras viendo, que responda a lo siguiente: ¿cómo es la persona que se levanta a diario?, ¿qué tipo de individuo eres?, ¿qué tipo de persona no eres?, ¿cómo saber que no eres así? Asimismo, describe cómo te gustaría ser, ¿sabrás de alguna forma que lo has logrado?
- De lo que ves de ti mismo, describe algunas conductas que consideres positivas, e imagina cómo te serán de utilidad en tu vida futura estas conductas.
- ¿De qué manera ese modo de ser tuyo ayudará a que vivas mejor contigo mismo?

8. Una experiencia previa

Nunca construyas una muralla hasta saber qué es lo que estás encerrando, y qué estás dejando afuera.

John Powell S.J.

- Piensa en una experiencia tuya que consideres negativa.
- Observa qué ocurrió ahí.
- Pregúntate: ¿qué experiencia previa a esa experiencia hubiese hecho que lo viviera de manera diferente?
- Imagina con todos sus detalles que vives esa experiencia previa en este momento. (Crea en tu mente lo que viste, lo que oíste y lo que sentiste, de tal forma que esta experiencia sea vivida en este momento.)

- Imagina que tomas esta experiencia positiva y la pones antes de que te ocurriera la experiencia negativa. Nota cómo aquella experiencia es ahora diferente.
- Modifica por medio de esta experiencia positiva (previa) las situaciones que consideres limitan tu vida.
- Repite este proceso rápidamente varias veces, con la finalidad de que tu inconsciente aprenda cómo reaccionar.
- Imagínate a futuro usando este nuevo cambio en tu vida.

9. Aprendiendo de los síntomas

Lo más importante en la vida es no tener miedo de ser humano.
Pablo Casals

- Toma una respiración profunda y relájate al exhalar el aire lentamente...
- Piensa en una situación que te ha molestado ordinariamente (es tu síntoma).
- De manera espontánea deja que tu mente cree una imagen de tu síntoma frente a ti.
- Observa qué forma tiene, qué colores posee y qué tono de luz aparece cuando lo ves. ¿Qué sentimiento experimentas cuando lo ves?
- Pregunta a tu síntoma qué desea comunicarte o qué quiere que hagas.

- Mueve tu cuerpo al espacio donde ves al síntoma y entra a su imagen convirtiéndote en él. Nota qué experimentas al ser esta imagen. ¿Qué ves en la persona que está frente a ti?
- Siendo el síntoma comunícale a la persona (tú mismo) que está frente a ti qué deseas comunicarle o qué quieres que haga.
- Sal de la imagen del síntoma y regresa a tu propio lugar, ahí recibe el mensaje que el síntoma te ha dado.
- Di a la imagen de tu síntoma que te comprometes a lo que te pide que hagas. Dale las gracias por su comunicación.
- Di a ti mismo cuál es primer paso que necesitas dar para orientarte hacia donde deseas.

10. Relajación para la autoestima

Creo que el mejor regalo que puedo recibir de alguien es que me vea, que me escuche, que me entienda y que me toque. El mejor regalo que puedo dar es ver, escuchar, entender y tocar a otra persona. Cuando se ha hecho esto, siento que se ha establecido contacto.

Virginia Satir.

- Encuentra una posición que te sea confortable.
- Experiméntate pasivamente, deja que floten tus pensamientos, y que tu mente y tus músculos se relajen.

- Inhala por la nariz y al expulsar el aire suavemente repite con lentitud, "yo soy yo y estoy bien".
- Mantén este tipo de respiración durante unos 10 minutos. Si aparecen pensamientos distractores sólo relájate y continua diciéndote: "yo soy yo y estoy bien".
- Si mantienes este ejercicio diariamente, obtendrás los frutos de la autoestima y de la relajación.

11. Despojándome del estrés

El arte de la vida no consiste en controlar lo que nos sucede, sino en utilizar lo que nos sucede.

Gloria Steinem

- Respira como si lo hicieras desde la planta de tus pies, permitiendo que esa sensación se transmita a todo tu cuerpo.
- Sonríe.
- Mantén alerta tu mente.
- Continúa sonriendo.
- Experimenta tu cuerpo calmado.

Cuando estoy listo como persona, el Universo me revela más cosas.

Teresa Robins

Sugerencias para vivir mejor

La joven que bailaba

Me he asomado a la ventana, desde donde observo un movimiento: es una especie de sombra humana que se dibuja a lo lejos con los últimos rayos del sol.

Atraído por aquella imagen y deseando saber quién era y qué hacía, me fui acercando. Al hacerlo, me di cuenta de que la sombra era la figura de una joven.

Descubrí que aquella joven danzaba y su pelo ondeaba por el aire. En su baile solitario, sonreía y abría sus brazos al cielo.

Al acercarme a ella, le pregunté:

—¿Qué haces?

—Celebro este día antes de que muera –dijo.

Entonces le pregunté:

—¿Por qué haces eso? Existen muchos días, ¿qué tiene este de especial?, ¿no te parece que pierdes el tiempo?

—No, no lo pierdo, –contestó al tiempo que continuaba con su baile–. Para mí y para el día sí tiene sentido.

El comentario de aquella joven me siguió por mucho tiempo y me invitó a la reflexión. Podemos celebrar la vida, vivirla o dejar que ella viva en nosotros.

Lo anterior me quedaba claro: aquella joven se había decidido a vivir la vida, a sumergirse en ella para disfrutarla día a día.

Así, esa tarde fui a buscar a la joven y bailé con ella, celebrando la vida y sonriéndole al cielo.

Podemos elegir vivir, tomando de cada día lo mejor que nos presenta, decididos a vivir la vida y celebrar por ello.

Desde hace tiempo te encuentras buscando cuál es el mejor estilo de vida, has ensayado quizás diversas filosofías, algunas de ellas te han inspirado y hasta por algunos momentos has hecho cambios en ciertos aspectos de tu vida, sin embargo, tal vez sientes que aún te hacen falta diversos aspectos para poder sentir tu vida como algo que disfrutes y que vale la pena vivirla.

Vivir mejor es la consecuencia de haber crecido en nuestra autoestima. Cuando crecemos en autoestima, vamos haciendo cambios graduales en nuestros estilos de vida.

La adquisición de hábitos saludables es la manifestación del aprecio que tenemos hacia nosotros mismos.

Para vivir una vida mejor es importante definir con la mayor precisión posible cómo sería para ti una vida mejor.

Imagina cómo sería tu vida si fuera vivida como deseas. ¿Cuáles serían tus sentimientos al vivir como deseas? Vive

estos sentimientos en este momento, al tiempo que continúas viéndote como la persona que deseas ser.

Imagina que hoy mismo estuvieras viviendo como la persona que deseas ser.

Con la idea de hacer del vivir una experiencia mejor, te sugerimos algunos aspectos que consideramos te ayudarán a que ésta sea más extensa y placentera.

Haz de tu vida un festejo diario

- Día a día mantén una actitud de celebración.
- La vida, cualquiera que sea la tuya, es motivo de celebración.
- Haz una lista de todo aquello de tu vida que consideres sería una oportunidad para celebrar.
- Crea una película en tu mente, de tal forma que te veas, te escuches y te sientas en esta actitud celebrante.

Agradece a la vida

Había un hombre que se quejaba de no tener zapatos, hasta que encontró sonriente a alguien que no tenía pies.

Existen múltiples cosas de las cuales podemos sentirnos agradecidos: una puesta de sol, una sonrisa, el día, etcétera, todo lo que posees a nivel personal, familiar, laboral, todo aquello que por su cotidianidad nos olvidamos de agradecer.

Toma conciencia de tu ser único e irrepetible

Eres un ser único e irrepetible. No existe nadie en el mundo que sea igual a ti. Éste es un motivo para estar alegre. ¿No crees?

¿Quién soy?

Para disfrutar aún más de tu vida, es importante que te conozcas. Date la oportunidad de tener espacios diarios de meditación que te ayuden a profundizar en tu autoconocimiento.

Conforme vayas conociéndote, acéptate y modifica aquello que desees.

Muévete

- El ejercicio diario es una fuente rica de endorfinas, las hormonas de la felicidad.
- Elige tu actividad deportiva.
- Recuerda que entre los diversos deportes que existen, los aeróbicos son los que más contribuyen a mantener sana nuestra vida.
- El ejercicio aeróbico de por lo menos 20 minutos cada tercer día será suficiente.

- Recuerda que el cuerpo humano es la única máquina que cuanto más se mantiene en movimiento mejor se conserva.

Aliméntate sanamente

- Consume alimentos bajos en grasas y azúcares.
- Ve adecuando tu alimentación a los diversos ciclos de tu vida.
- Tu estómago y las necesidades de tu organismo son diferentes de acuerdo con la edad que tengas.

Descansa

- Date tiempo para el descanso y duerme lo suficiente.
- Durante el día tómate breves espacios para hacer nada. Un pequeño espacio para ti es una fuente de energía para tu vida.

Proyectándonos

¿Quién tiene a quién?

En una ocasión cierta mujer que caminaba por un parque descubrió un hermoso anillo de brillantes en una de las bancas; enseguida pensó que tal vez alguna persona lo había extraviado.

El diamante que tenía el anillo era realmente hermoso. Su brillo era esplendoroso cuando el sol reflejaba su luz en la bella piedra. La mujer casi no podía creerlo: estaba absorta, como hipnotizada... "¿Tendrá dueño?", pensó.

Volvió su rostro hacia todas partes, pues quería asegurarse de no ser observada. Aún emocionada por el hallazgo, tocó el anillo, pasando delicadamente su mano por él, tocarlo le resultaba algo maravilloso. "¡Lo quiero para mí!", pensó.

Cerró su puño y, con paso apresurado, se lo llevó lejos... Tan lejos que abandonó la ciudad... Deseaba estar donde nadie la viera ni la conociera...

Agotada se sentó a la sombra de un árbol, sacó el anillo y lo acomodó con todo cuidado para contemplarlo al tiempo que se decía: "por primera vez que tengo algo valioso, ahora sé que es mío, ¡sólo mío!"

Sin embargo, el anillo también pensaba: "ella cree que me tiene a mí, pero, en realidad, ¿quién tiene a quién?"

La autoestima es también el factor que nos permite proyectarnos en nuestra vida.

¿Qué es proyectarnos? Es reflejarse, impulsarse, orientarse hacia...

Cuando, por ejemplo, hablamos de proyectar una casa, nos referimos al hecho de escribir en un papel nuestras ideas acerca de lo que deseamos. De alguna manera, en ese plano queda expresada también nuestra persona y el diseño muestra los gustos y las necesidades de una persona.

La proyección hace relación al futuro, lo cual nos permite poner fuera lo que existe dentro de nosotros. Ésa es también la función de la autoestima; nos facilita sacar lo mejor de nosotros para proyectar nuestra vida, entendiendo que ésta tiene múltiples facetas. Se trata de lanzar a la propia persona a realizar lo que está llamada a llevar a cabo.

Un árbol se proyecta cuando, a partir de ser semilla, se desarrolla y alcanza su plenitud, dando los frutos que forman parte de su esencia, de su misión al existir. El ejercicio de la proyección se experimenta también como un proceso. Cuando proyectamos a nuestra persona en alguna área, es probable que requiramos hacer las correcciones necesarias hasta que la proyección refleje de forma genuina lo que somos y lo que deseamos. Es decir, el acto de proyección que la autoestima realiza en nuestra persona no es algo que se alcance de una sola vez, sino constituye un permanente "encontrar las formas" de actualizar las potencialidades

existentes en mi persona, haciendo constantes movimientos de ajuste que me conduzcan hacia lo que deseo.

La autoestima nos ayuda a proyectarnos, al igual que una bala es proyectada por un cañón. En esta metáfora estamos diciendo que "la pólvora de la autoestima" nos hace lanzarnos hacia adelante, es la energía que vive dentro de nosotros, que nos impulsa a obtener logros en nuestra vida.

¿Qué nos sucede en muchas ocasiones? Resulta que tenemos una pequeña cantidad de pólvora, que además numerosas veces se encuentra húmeda; en consecuencia, la proyección es mínima y en ocasiones hasta inexistente.

Cuando creo en mí, como resultado imagino y hago proyectos, es decir, con la autoestima confirmo el valor que poseo como persona y me permite descubrir lo valioso(a) que soy. Cuando me doy cuenta de mi valor, de mis recursos, de los elementos positivos que tengo en mi vida, puedo decir: "me animo a realizar esto confiando en que lo lograré". Puedo entonces decir de forma congruente: "merezco alcanzar ese objetivo, porque es posible y deseable para mí".

En el fondo de todo esto se encuentra la profunda creencia de que somos seres valiosos, que poseemos múltiples capacidades y que podemos actualizarlas en la acción; asimismo, creemos que somos seres únicos: "que no existe en el mundo otro que sea igual a mí". En el proceso de vivir vamos descubriendo todas nuestras capacidades.

Un programa para la estimulación de la autoestima

El jardín de Pedro

Después de mucha búsqueda, Pedro encontró una casa que le gustó y que se ajustaba a su presupuesto. Una vez que la habitó se puso a trabajar arduamente en el descuidado jardín que la casa tenía al frente. La tarea le llevó varios días, sin embargo, Pedro era un amante de los jardines y así lo demostraba. A la semana siguiente, la casa tenía un bello jardín, el cual, no cabía duda, la hacía lucir más bella, pues éste lucía una diversidad de hermosas flores que Pedro cuidaba y disfrutaba a diario.

El sacerdote del pueblo pasaba diariamente por la casa de Pedro cuando hacía su recorrido de la iglesia a su casa y de su casa a la iglesia. En una de estas tantas idas y venidas, el sacerdote descubrió el jardín de Pedro y quedó maravillado al verlo. Debido a ello dijo:

—Pedro, ¡qué hermoso jardín!, de seguro que el Señor y tú deben ser socios.

Pedro, considerando las palabras como un cumplido, respondió:

—Gracias, padre.

A la mañana siguiente cuando el sacerdote se dirigía a sus oraciones, volvió a decirle a Pedro:

—Pedro, ¡qué hermoso jardín te has procurado!, de seguro que el Señor y tú deben ser socios.

Y de nueva cuenta Pedro contestó:

—Gracias, padre.

De regreso a su casa, el sacerdote repitió lo mismo, a lo cual Pedro respondió lo mismo. Así transcurrían los días en ese ir y venir de mañana y tarde y cada vez el padre se expresaba del mismo modo.

—Pedro, ¡qué hermoso jardín!, de seguro que el Señor y tú deben ser socios.

Gradualmente, Pedro fue cansándose de escuchar y contestar siempre lo mismo. Así que, una tarde, cuando el sacerdote pasó de nueva cuenta frente al jardín y le dijo la desgastada frase:

—Pedro, ¡qué hermoso jardín!, de seguro que el Señor y tú deben ser socios.

Pedro respondió:

—Gracias, padre, sin embargo, ¡debió haber visto este jardín cuando el Señor era el único dueño!

Cultivar nuestro jardín es nuestra propia tarea. Si no lo cultivamos, nadie lo hará por nosotros. Podemos pasarnos la vida envidiando o criticando el jardín del vecino, cuando lo realmente trascendente es que cada quien cultive el suyo.

....

Evaluar nuestras habilidades, propiciando una buena relación con uno mismo es una de las características de una buena autoestima.

Hemos mencionado más de una vez que la base de nuestra autoestima se encuentra en la infancia. De bebé no sabes por qué o para qué estás en este mundo, pero en un nivel sensorial o existencial, pronto podrás darte cuenta de si has sido bienvenido y de si éste es un mundo en el que se puede confiar, si tus padres y familiares te expresaron su amor de forma verbal y no verbal. El amor es la influencia más grande; sentirte amado te permite experimentarte como alguien digno, valioso, confiado y con una personalidad abierta; sin embargo, si te vives rechazado experimentarás lo contrario.

¿Cuál es la manera de continuar estimulando nuestra autoestima?

Nuestra invitación es la de continuar aprendiendo. El círculo vicioso deber ser destruido e instalar el círculo virtuoso de la autoestima.

a) Círculo virtuoso: si te sentiste amado y digno, buscarás tener experiencias positivas, así como la opinión de personas que la refuercen y esto te proporcionará ánimo vital para seguir buscando el éxito.

b) Círculo vicioso: si sentiste que no eras aceptado, tenderás a buscar experiencias y opiniones negativas para justificar o apoyar tu baja autoestima.

De esta manera vas modelando tu autoestima, según la influencia propia y la influencia de los demás.

Algunos mecanismos para continuar aprendiendo la autoestima

Como un programa diario, realiza lo siguiente:

1. *Visualiza las recompensas de mejorar tu autoestima.* Diariamente haz una imagen de ti mismo(a) en la cual te veas siendo la persona con autoestima que deseas ser. Pon a esta visión todos los pequeños detalles que puedas (color, forma, luz, la cercanía o lejanía de la imagen, brillo, etcétera), e imagina que vives de esta forma; luego crea situaciones futuras en las que te veas viviendo de esta manera y deténte en las recompensas que obtienes al vivir de ese modo.

2. *Date cuenta de que eres un ser importante y valioso.* Elabora un inventario por escrito sobre los diversos elementos positivos de tu persona. Anota todo lo que te haga sentir orgulloso(a) de ser tú en lo físico, mental, social y espiritual y diariamente incrementa alguna otra cosa a tu lista.

3. Reconoce tus puntos fuertes. Reconoce ante ti mismo(a) (diciéndotelo en voz alta) lo que consideres son tus puntos fuertes en lo físico, social, mental y espiritual. Hazlo diariamente. Di por ejemplo:

- Yo soy amigable...
- Yo soy alegre...
- Yo soy bonita (atractivo)...

4. Acéptate a ti mismo. Diariamente di en voz alta y tocando diversas partes de tu cuerpo lo siguiente:

- Yo soy mis brazos, pero soy algo más.
- Yo soy mi cara, pero soy algo más.
- Yo soy..., pero soy algo más.

En lo mental (adáptalas a tu vida) y, tomando conciencia de tus pensamientos, declara:

- Estos pensamientos son míos, pero soy algo más.
- Estas fantasías son mías, pero soy algo más.

En lo social y, tomando conciencia de tu área social, declara:

- Las relaciones que establezco son mías, pero soy algo más.
- Mis conflictos interpersonales son míos, pero soy algo más.
- Estas conductas son mías, pero soy algo más.
- Estas palabras son mías, pero soy algo más.

En lo trascendente di:

- Ésta es mi religión, pero soy algo más.
- Ésta es mi familia, pero soy algo más.
- La Tierra es mi planeta, y formo parte de ella.
- Éste es mi Dios, y desea mi felicidad.

5. *Desarrolla tus intereses propios.*

- Busca una actividad semanal que te agrade realizar.
- Busca un espacio diario para hacer algo por el puro placer de llevarlo a cabo.
- Lleva un registro por escrito de tus sensaciones y reflexiones en esos momentos.

6. *Evoca experiencias de éxito.*

- Ve a tu historia y evoca experiencias en las que has tenido éxito.
- Puede ser cualquier cosa: pasar una tarde con tus hijos, hacer un negocio, guisar un platillo nuevo, disfrutar un atardecer, etcétera.
- Anota los detalles acerca de cómo sabes que esta experiencia fue un éxito.
- Dirige esos detalles a las diversas áreas de tu vida y represéntatelas también como experiencias de éxito.

7. *Ayuda a otros a mejorar su autoestima.* Cuando enseñamos la autoestima, la fortalecemos en nosotros mismos, a saber:

- Enseñamos lo que queremos aprender.
- Al dar recibimos.

Una vez que hemos aprendido cómo desarrollar nuestra autoestima, estaremos en condiciones óptimas para enseñarla, pues no podemos enseñar a los demás algo que no poseemos.

- Forma en la asociación amexi tu grupo para estimular la autoestima.

Consejos para mantener la autoestima y vivir mejor

- Al levantarte, piensa que es un día maravilloso e importante.
- Aprende de la alegría de los niños.
- Piensa con positividad.
- Aliméntate sanamente.
- Encuentra tu forma de relajarte (caminando, pintando, escuchando música, etcétera).
- Respira profunda y suavemente.
- Disfruta tu sexualidad.
- Acepta los cumplidos.
- Felicítate a ti mismo.
- Haz un inventario de tus recursos personales.
- Mueve tu cuerpo y ejercítalo.
- Dirige cumplidos a las personas que te rodean.
- Recuerda que eres más que tus conductas.
- Establece límites sanos en tus relaciones.
- Relaciónate con gente positiva.
- Realiza los ejercicios del libro y relee lo necesario.

- Haz un recuento de lo que tienes.
- Perdónate por tus imperfecciones.
- Recuerda que tú decides cómo quieres estar.
- Desarrolla tu sentido del humor.
- Déjate "apapachar".
- Piensa en lo que deseas y así lo conseguirás.
- La vida es un riesgo, de modo que arriésgate.
- Piensa por ti mismo y no creas todo lo que dicen los demás.
- Impregna tus actos de espiritualidad.
- Recuerda que eres único.
- Conócete a fondo y disfruta tu misterio.
- Conéctate con tus sentidos y vive tus sensaciones plenamente.
- Goza la vida.
- Tómate breves espacios para ti durante el día.
- De cuando en cuando date un regalo.

Autoestima

Éste es un libro de reflexiones que hablan de ti y fueron pensadas para ti, porque tú eres algo más que un nombre, eres una persona única e irrepetible que quizá ha buscado fuera lo que sólo existe dentro tuyo y, por lo tanto, no ha encontrado más que vacío y frustración.

¿Cuál es la estrategia para vivir mejor? Desde luego, fortalecer tu desarrollo integral como ser humano y aceptar que la felicidad es un camino y no una meta, quien así lo entiende disfruta este camino y lo hace suyo para siempre. Un ser humano feliz es más valioso, más creativo, más productivo, más saludable en mente y cuerpo, y establece mejores relaciones con su entorno y con su familia.

La estructura de tu personalidad es el andamiaje que te sostiene en el mundo y que te mueve en él, si se ha conformado en la negatividad, entonces ha hecho descender tu autoestima al nivel más bajo.

Tienes en tu mano una caja mágica de herramientas para rehabilitar ese andamiaje y acceder a la felicidad. Ábrelo y abre las puertas de tu entendimiento y tu deseo, deja atrás las culpas y empieza a cambiar la historia a partir de hoy, aprende a elevar tu autoestima con esta llave de oro, ese otro u otra tú que te habita, esta esperando la oportunidad de vivir, y vivir feliz.

ISBN 13: 978-968-860-604-9
ISBN 10: 968-860-604-9

9 789688 606049

